H I P N O Z A

Master – praktikant

Seminar përgatitor sipas Instituti për PNL dhe Hipnozë

VËREJTJE

Autorizimin ekskluziv për editimin e saj ne internet e kanë këto WEB faqe shqiptare:

www.syri3.com
www.sa-kra.ch

Publikimimi i saj bë çdo faqe tjetër konsiderohet pirateri

Prizren, 2005

Parathënie

Ky manual i hipnozës është një udhëzues për Master – Praktikant arsimor, sipas Institutit për Programim Neuro-Linguistik dhe për hipnozë.

Kjo është një vepër konsulente për Master – Praktikant të hipnozës. Të jep frymëzim dhe dije për të ushtruar.

Qëllimi thehemelor i këtij manuali është që të jua mundësojë një vështrim mbi botën e madhe, të bukur dhe pa mbarim të hipnozës, si dhe mbi punën e Programimit Neuro – Linguistik.

Ne mësojm sipas MOTOS:

Ti do të marrësh çdoherë përgjigjen nga pyetja jote, paraprakisht; ti e ke aparatin sensoral që ta njohësh atë.

Ne zhvillojmë aftësitë që të mund t'i njihni shenjat e trupit tuaj.

Ti do të gjesh këtu gjithsesi ndonjë ushtrim që për ty do të jetë interesant, dhe në jetën e përditshme do të mund ta zbatosh.

Ju dëshiroj gëzime dhe argëtim në punën tuaj të Master – Praktikantit për Hipnozë.

Argëtim të mirë!

Përmbajtja

1. Metodat indirekte sipas Eriksonit

2. Pikëpamja e dobishmërisë sipas Miltan Eriksonit

3. Teknikat speciale të përdorimit terapeutik

4. Autohipnoza

Metodat indirekte

Sipas

Eriksonit

Përmbajtja

1. Metodat indirekte sipas Eriksonit

Metodat indirekte sipas Eriksonit

Mendimet tona më të mira veprojnë /shërojnë/ vetë

(Adolf Pichler, 1819 – 19009)

Milton H. Erikson (1901 – 1980) ka qenë psikoterapeut shumë i njohur amerikan. Ishte nga Phoenix i Arizonës. Kishte dije enciklopedike dhe ishte bërë shumë i rëndësishëm në klinikën për Hipnozë, meqë zhvilloi metoda terapeutike dhe teknika të shumëanshme, të cilat janë prezentuar së bashku në librat, audiokasetat, në viedeo – shënimet dhe në veprat sekundare të tij.

Qëllimi i Eriksonit

Ardhja në nivel të pacientit.
Niveli i mendimeve dhe i veprimeve.
Terapeuti heqë dorë vijimisht nga pretendimet verbale dhe joverbale të pacientit.
Në këtë mënyrë terapeuti ia arrin që më së miri ta tërheqë pacientin dhe të krijojë besim të plotë tek ai.

Marrja përsipër e sistemit të pacientit

Përmes shkuarjes së fortë mbi pacientin, terapeuti do ta vendosë mendimin dhe sistemin prezentues të tij. Në këtë mënyrë terapeuti do të bëjë diçka krejt të papritur dhe do ta shkaktojë pasiguri përmes saj, si p.sh. do ta labilizojë qëndrimin e pacientit. Kjo e formon bazën mbi të cilën mënyrat e veprimit të pacientit mund të modifikohen.

Veprimet e dobishme

Situata tërësore duhet të strukturohet vetëm ashtu që ndryshimet depërtuese të dëshiruara dhe veprimi i dobishëm duhet të bëhen në atë mënyrë që intencat e terapeutit të jenë në përputhje me dëshirat dhe intencat e pacientit.

Mbrojtja

Pjesa themelore e çdo terapie është që pacienti të mbrohet dhe atij t'i jepet trajtimi i sigurisë.

Qëllimet e Eriksonit

Qëllimet e terapisë së Eriksonit në parimin themelor janë shumë të thjeshta. Ato janë të përcjella e të përmbledhura sipas Beahrsit dhe Kocenstajnit, më 1977.
Sipas përvojave të Eriksonit këta faktorë favorizojnë një gjendje të vetëdijshme, e cila është një lloj transi dhe në atë pacientët më së miri janë të përshtatshëm për ndryshueshmëri dhe për proceset e mësimit.

Principet e hipnozës

Principet tipike për hipnozën sipas Eriksonit janë:
1. Dobishmëria
2. Sugjestionet indirekte
3. „Rrjedhat“ dhe „Sjelljet“
4. Metaforat
5. Proceset kërkimtare të ndërdijshme
6. Ngatërresa dhe strukturimi i ri

Dobishmëria

Aftësitë menatle dhe të përgjithshme të pacientëve do të përdoren ashtu si ka sukses në psikoterapinë e bisedës së përqendruar të klientit (sipas Rogerit). Veshjet e trupit, dëshirat dhe ndjenjat e pacientit duhet të akceptohen: pranë vetes e ka terapeutin me metodat e tij dhe aftësitë e tij të përkulshme. Ai ulet në një anë përpara, kështu që terapeuti me shumë siguri, përvojë dhe zgjerim metodash vendos; në anën tjetër ai aq saktë mund ta vërejë, dhe atij i bëhen këto përceptime të dobishme për formulimin e sugjestioneve.

Principi themelor: dobishmëria

Bërthama e dobishmërisë dhprehet më së miri në të dhënat pasuese: „Sugjestioni hipnotik nuk është ndonjë lloj i magjisë verbale, e cila pacientin mund ta shtrëngojë dhe atë, para së gjithash, ta detyrojë për diçka. Sugjestionet hipnotike janë në masë të madhe të efektshme; ato në bazë mënyrës së funksionimit të mekanizmit të natyrshëm shpirtëror dhe asociacioneve, në pacientin janë të pranishme, dhe mund të aktivizohen, bllokohen apo ndërrohen“
(Erikison, Rossi+ Rossi, 1978, fq. 36).
Këto përmbahen ashtu që pacientin nuk do ta detyrojë se çka atij nuk i përgjigjet në sistemin e veshjes. Hipnoza është para së gjithash një proces individual, ajo vetëm në rrafshin individual do të mund të realizohet. Në veprimet praktike don të thotë që frika nuk do të jetë e pranishme.
E rëndësishme është që përmes këtyre metodave do të veprojë një **<u>Qëndrim – Po</u>**: Kjo ndodh vetëm atëherë kur pacienti mund të pranojë dhe, përmes kësaj, ai gjithashtu do t’i lejojë më tutje intervenimet, të cilat për atë për një kohë të gjatë janë të panjohura. Në këtë aspekt, gjithashtu, me „ raport veçanërisht më të mirë“ mund të përcaktohet simpatia dhe ngrohtësia njerëzore që në masë të caktuar janë të domosdoshme (shiko “Terapinë e bisedës psikike”)
Vetvetiu rezistencën dhe simpotomat e pacientit mund t’i përdorim në kuptimin e terapisë së tij. Kjo gjendje e përgjithshme përmbanë rezistencën nga frika dhe me këtë ndërlidhet ndërtimi i një marrëdhënieje terapeutike me besim të plotë.

Sugjestionet indirekte

Verbalizimi te induksioni dhe gjatë terapisë nuk duhet të jepen drejtpërdrejt në kuptimin e ndonjë urdhri, por në ndonjë formë speciale të komunikimit. Pacienti merr vesh gjithmonë me miratim dhe më tutje mund ta zhvillojë një „Qëndrim – Po“.
„Format indirekte të sugjestionit janë mbulesa semantike, të cilat përjetimin e mundësisë relative të re e lehtësojnë. Ju evakuoni pavarësisht nga dëshirat tona të vetëdijshme,

automatikisht kërkesat e kaluara kalojnë në proceset e ndërdijes dhe të brendësisë“ (Erikson + Rossi, 1981, fq. 35).

Mundësitë e sugjestioneve indirkte

Teknika e hedhjes

Me këtë rast do të hidhet një njoftim i rëndësishëm në një gjë, dhe me atë do të përfitohet një asociacion pozitiv, si p.sh: „Ju mund ta përshkruani këtë ndjenjë shumë të lirë; si të dëshironi ju“. Fjala e rrjedhshme “i,e lirë“ i thërret asociacionet e përshtatshme me ndjenjën **i lirë** , gjë që frikësimet dhe kushtëzimet përballë njoftimit të ndjenjes i nxjerr jashtë loje (Eriksoni, 1966)).

Banalitetet - njohuritë e përgjithshme

Përmes aplikimit të pohimeve të përgjithësuara, terapeuti punon më tutje për një qëndrim – Po dhe e zvogëlon qëndresën e pacientit: „ Shumica e njerëzve e ndijnë njërën dorë më të lehtë se tjetrën...“ apo „ne e kujtojmë ndonjëherë një emër, ai na qëndron në majë të gjuhës, e nuk e themi dot!“

Papërcaktimi i të dhënunave kohore

Përmes kësaj terapeuti jep një hapësirë kohore të gjerë, që brenda saj reaksioni hipnotik të mund të hyjë dhe ta lehtësojë atë, dhe të mbledhë të dhënat. „Më herët apo më vonë duart tuaja do të ndihen më të nxehta“.

Zbulimi i të gjitha mundësive, një kategori nga reaksionet

Që të mund të veprojë një fenomen i pëlqyer, terapeuti nuk e vë pacientin në mënyrën e reaksioneve të tij, por i përshkruan të gjitha mënyrat sjellëse në situatë, pastaj më vonë ato çdoherë i ngushton, si p.sh. te evitimi i shtjellimeve:
„ Ju do ta vëreni, sesi një gisht juaji fillon të hidhet përpjetë, gishti tregues apo gishti i mesëm fillon të çohet lart. Kjo çuarje mund të jetë kah lart apo kah poshtë, ndoshta edhe anash, dhe gjithashtu me shpejtësi të ndryshueshme“.
Është e rëndësishme që pranë përforcimit diferencial tani reaksionet të ecin. Përmes kësaj terapeuti e bënë të nevojshëm reperatoarin e tërësishëm të sjelljeve dhe të veprimit, që të gjitha reaksionet të jenë shumë të sakta.

Lidhjet dhe lidhjet e dyfishta

Është e rëndësishme që tendencat, reaksionet dhe ngritja e konfliktit tek pacientët të njihen dhe ato pastaj të përmblidhen në formulime: „ A doni ju të shlodheni thellësisht apo mesatarisht? – A doni ju ta përjetoni transin tani apo më vonë?“
Këtu implikohet mundësia e shlodhjes apo e transit të mëparshëm (double – bind), (Eriksoni, 1964a).

„Gjurmimi“ dhe „Udhëheqja“

Gjurmimi mbështetet në atë që mënyrat e sjelljeve konkretisht të treguara të pacientit, të përshkruhen saktësisht, madje edhe të kopjohen :
„Ju uluni në mënyrë të përshtatshme në karrigen tuaj, i keni kryqëzuar këmbët njërën mbi tjetrën dhe pritni.”
Përmes kësaj, ju keni përgatitur përsëri një Qëndrim Po. Kjo formë do të bartet më vonë në planet e ndërrmarra, të cilat do të komunikojnë me pacientin. Kështu humori i plotë do të jetë si shaka e folur dhe energjike.
Në shkallshmëri, mbi të, arrin sukses udhëheqja. Terapeuti ulet pranë tij, sipas intervenimit dhe shikimit të planifikuar, çdoherë në akordim të gjurmimit të pacientit:
Te induktimi, terapeuti përcjell çdo gjë, duke filluar me tempon e frymëmarrjes së pacientit; në këtë rast, me frymëmarrjen e tij vetanake kujdeset gjatë komunikimit të sugjestioneve. Së shpejti pacienti i tregon shenjat e shtendosjes (me frymëmarrje diçka më të çeltë dhe më të thellë), terapeuti e ngadalëson në mënyrë të papërfillshme ritmin e frymëmarrjes së tij. Ai e nxit pacientin përmes kësaj, që edhe më ngadalë, edhe më qetë, të marrë frymë, pastaj të shtendoset më thellë.

Metaforat

Eriksoni e ka favorizuar shumë përdorimin e metaforave. Rregulla themelore qëndron në atë se aty do të flasin rrafshet e shumëfishta të vetëdijes, të domethënies dhe të komunikimit (Eriksoni +Rossi, 1979). Për këtë shërbejnë lojëfjalët, simbolet, anekdotat dhe metaforat, të ngjashme me interpretimin e Frojdit (Frojdi, 1910).
Kuptimi i metaforës është si : meta = „përtej, mbi“ dhe fora = „ sjellë, bartë „ përmban bisedën e ndërdijes përmes ndonjë numërimi. Këtu ndihmojnë, p.sh. përrallat, anektodat etj. (Gordon, 1978). Nga këto zhvilohen tani teknikat, si „parashtrohen metaforat e shumta“, një sasi nga përrallat, tregimet – (Mattheus + Langdell, 1989).
Sidomos, nëse terapeuti dhe pacienti kanë kultura apo religjione të ndryshme, metaforat në terapi mund të jenë shumë të ndihmueshme, (Bilu, Ëitztum + Van der Hart, 1990).

Proceset kërkimore të pavetëdijshme

Një bazë e mëtutjeshme e terapisë së Eriksonit mbështetet në atë se të shprehurit e ndërdijshmëm (psh. përmes metaforave apo përmes ngatërrimeve) përmes proceseve kërkimore udhëheq në zgjedhjen e problemeve, të cilat për nga interpretimi përmes instruksioneve direkte nuk janë gjithaq të dobishme.

Ngatërresa dhe strukturimi i ri

Nëse një person këtu mund të jetë i fokusuar në ndonjë lëmë informacioni të kryqëzuar, Eriksoni e përdor këtë përkufizim (psh. Erikson , Rossi + Rossi, 1978) dhe udhëhiqet përmes formulimeve të tij të ndryshuara, të cilat nga fokusi tjetër i vetëdijes janë të përpikta. Përmes kësaj ai tek pacientët arrin mossigurinë dhe pengesën dhe tani e përsërit kërkesën për strukturim të ri.
Konfuzionet e këtilla mund të ndërrmerren përmes verbalizimeve dhe ndërrmarrjeve të llojllojshme. Si mundësi linguistike qëndrojnë, për shembull, në dispzoitë : Antonimet,

homonimet, sinonimet, parashtrimet, ndërprerjet, jehonat, fjalë të papërdorshme (Otani; 1989).
Për shembull (përbrenda një induksioni, në mendime cingërron që të veprojë e lirë një amnezi):
„Mendimet vijnë e shkojnë, ashtu ju ndoshta mendoni tani drejtpërdrejt në diçka nga e djeshmja apo në diçka nga e sotmja apo e nesërmja“.

Terapeuti shkon me dorë të zgjatur në përshëndetjen e pacientit, e tërheq megjithatë në momentin e fundit dorën e tij prapa dhe në këtë moment sjell sugjestione verbale të rëndësishme. (Veprimet e ngatërresave sipas Eriksonit, Rossi + Rossi, 1978, fq. 177

Ngatërresa
(pasojat nga stresi,
shokgjendja, pasiguria etj.)

↓

Zgjedhja e strukturës
(ndërrimi i veshjeve ushtruese
të trupit)

↓

Strukturimi i ri
(ndërrimi në drejtimin e një
nevoje ekzistuese)

↓

Gatishmëria për të pranuar
(Është e ofrueshme për
sugjestione terapeutike)

Aplikim i terapisë hipnotike sipas Eriksonit

Aplikimi i metodës indirekte të Eriksonit bëhet kryesisht tek veprimet e sëmundjeve (Ebell, 1985), te terapia psikologjike e kancerit (Gerl, 1985, Nevton 1984a, 1985); te pengesat e zorrëve të stomakut (Mayer, 1985); te ndonjë pezmatim i bajameve (Lotli + Kahan, 1986); te ndonjë plan i veprimit të analizës psikike (Rosen, 1984); në terapinë familjare (psh. Frenkle + Schmid, 1985), te terapitë fëmijërore (Bangar + Landon, 1983, Mrochen, 1990) te përshkrimet e simptomave (Zeig, 1980) ose te frikësimet ekzaminuese (Prior 1990a) etj.

Krahasimi i hipnozës së ashuquajtur direkte kundruall asaj indirekte

Forma e hipnozës së parashtruar deri më tani është formë induktive dhe terapeutike „klasike“. Megjithatë ajo është më së shumti e përhapur.

Udhëheqja e së ashtuquajturës ''formë indirekte'' përmes Eriksonit, u bë kah fundi i shtatëdhjetëvjeçarit më e njohura dhe më profesionalja; ajo do ta varësojë ''Metodën klasike'' të Eriksonit, vetëm si direkte, apo Formën të emërtuar autoritare në të sqaruarit e llojllojshëm. Përmes kësaj bëhet një arritje në shizmën e shkencave të hipnozës, në të cilën bazohen përfaqësuesit e të dyja formave, duke mos u rivalizuar dhe ndarë në gupe.
Forma klasike do të mënjanohet si autoritare dhe e ngathtë, nga ana tjetër Forma indirekte do të përshkruhet si e paqartë dhe e ndërlikuar.
Si çdoherë, paragjykimet e këtilla mbështeten në pikëpamjet ekstreme. Kjo mënyrë e të vepruarit do të mënjanohet gjithashtu nga kolegët më të rinj: nga shkaku se kjo formë shumë e vjetër punon me induksion të shtangies dhe e sheh pacientin më shumë si objekt, ndërkaq terapeutin si manipulator të dëshirave, moralit dhe vetëpërmbajtjes.

Forma „klasike“ më e re përdor vërtet metodën e njohur induktive, e cila megjithatë është e vëmendshme, ajo forcon vetëpërmbajtjen e pacientit për t'u orientuar në marrëdhënien terapeut – pacientn si një unitet dhe ajo, në partneritetin, do të kooperojë me pacientin. Këto sigurisht janë të rëndësishme për bisedën psiko – terapeutike.
Kritika mbi metodën indirekte merr një vlerësim përkatës në kapitullin e paraardhshëm në një hapësirë më të gjerë.

Krahasimet eksperimentale

Në kohën më të re, mbi bazat e kësaj metode kontraverze, së shpejti do të udhëhiqet ndonjë hulumtim krahasues eksperimental.
Almani (1979) hulumtoi këto dy metoda, përkatësisht veprimin e tyre në përmbajtjen posthipnotike, dhe aty gjeti ndryshime domethënëse.
Pastaj kjo teknikë indirekte u bë më efektive. Në eksperiment marrin pjesë personat sprovues, studentë, të cilët mundën ta bartin këtë. Për këtë grup (për këta persona) metoda indirekte ishte veçanërisht atraktive dhe gjithashtu veprimplote. Vihen në pyetje gjithashtu konceptet ekzistuese në të përdorurit e gjurmimit dhe sa mund të jetë valid testi i sugjestibilitetit tek sugjestionet indirekte.
Me këso hulumtimesh merret edhe Tordella (1982) dhe ai hulumton personalitetin militar (ushtarakun). Personat me stile udhëheqëse autokratike nuk dallojnë në thellësinë e tyre hipnotike, qoftë në sugjestione direkte apo indirekte reagojnë njësoj si të tjerët. Gjithashtu, në përmbajtjet posthipnotike nuk kanë dallime domethënëse, apo në metodat e sugjestionit.
Coyle (1982) krahason „teknikën autoritare me atë permissive“ dhe e pëlqen faktin se personat hulumtues studentorë formën „permissive“ e gjykojnë më tepër se realitetin; sakaq forma „autoritare“ qëndron më shumë në vendosjen e „ndryshueshmëris së personalitetit“. Pikëpamja kundrejt hipnozës, gjatë formës permissive pavarësohet nga ky parashikim.
Hungerford (1984) e sprovon, në ç'pikëpamje e bënë edhe Abveri, se prezentimi i dëshmisë kontrolluese dhe autoritare me formën induktuese qëndrojnë në varshmërinë e përbashkët dhe këtu nuk gjenden ndryshime kuptimplote në mes të shërbimit sugjestional direkt dhe atij indirekt.
Gjithashtu edhe Mullins (1980) shkon kah ajo se metoda indirekte është më efektive, por, megjithatë nuk ka ndryshime domethënëse nga paraqitja e sugjestioneve direkte.
Këto të dhëna, se sugjestionet direkte dhe indirekte arrijnë veprime të njëjta, do të përsëriten në formë vërtetuese (psh. Ëexler, 1982; Lynn, Neufeld+ Matyi, 1987; Lynn, Ëecks, Matyi + Neufeld, 1988). Gjithashtu është Spinthaven,Baak, van Dyck dhe Vermeulen (1988) Testin

grupor HGSHS:A (1 – Larvard Group Scale of Hypnotic Susceptability, Farrn A) nuk e pëlqejnë në asnjë mënyrë ndikimin e hipnotizmit përmes sugjestioneve permissive.
Studimet klinike nga Eduardi (1979) merren me trajtimin e sëmundjeve kronike te plagët e unazave kurrizore dhe tregojnë sesa të mira janë në veprim, në të njëjtën mënyrë, metodat direkte si metodat indirekte, dhe as që kanë dallime esenciale domethënëse.
Krahasimi i këtyre dy metodave na e bën të qartë, se mënyrat e ndryshme të veprimit janë shumë të ngjashme, dhe vetëm prania e dashurisë së veçantë të terapeutit i bën të ligjshme apo të paligjshme.

Mitet dhe epigonet

Si mund të ndodhë kjo që hipnoza e Eriksonit të përfaqësohet vazhdimisht me vrullin sektar? Në mënyrë të rëndësishme shfaqet kënaqshëm personi i Eriksonit, i cili kishte shumë përshtypje për terapeutin e dëshmuar apo mësuesin si shfaqje dhe kreativitet. Përmes ideve novatore të tij, ai i solli dimensionet e reja në komunikimin e hipnozës dhe të psikoterapisë në përgjithësi.
Ai donte, për shembull, të tregonte dashurinë e veçantë ndaj ndonjë teknike që funksiononte (Hilgrad, 1988). Veçanërisht në vitet e tij të fundit të jetës, donte që tek njeriu i sëmurë rëndë, të zbatonte teknikat e shumta. Përfundimisht donte pastaj që tek nxënësit ta kultivonte „teknikën murmuritëse" dhe ta caktonte ndikimin e nënvetëdijshëm të ndërdijës (të përligjet). Kështu, kjo ishte për të metodë tipike indirekte, e cila u zbatua nga nxënësit e tij, veçanërisht disa kohë pas vdekjes së tij. Kjo nuk ka qenë kurrsesi formë e tij intervenuese përmbyllëse, por ai punonte në mënyrë të ngjashme gjithashtu shumë direkt, nëse ishte i kuptimshëm, aq më tepër fleksibiliteti i së kaluarës së tij është quajtur si tipik (Hammand, 1986). „Eriksoni nuk pretendonte se metoda direkte është ndonjë zhvillim i kufizuar i ndonjërës nga metodat indirekte të mëparshmet" (Haley, Hammand, 1986). Në të kundërtën: ai rekomandonte të dy mënyrat e përmendura, të cilat për terapitë përkatëse duhet të përdoren në mënyrë të barabartë.
Eriksoni, veçanërisht, shumë kolegë të tij të afërm i udhëzoi për mënyrën e zbatimit të këtyre pikënisjeve të shumëllojshme. „ Në të kundërtën e këtyre këmbëngulin disa nënkuptime moderne „Eriksoniane" si shpjegim tiranik mbi të. Pikënisja e tij, përgjithësisht, në shikim të parë duket si eklektike (Hammand, 1988).
Në të njëjtën mënyrë, nga Eriksoni u bënë metaforat të cilat i përdorte në mënyrë të përsëritur. Ai i afronte në bazë të gjinisë sjelljet johipnotike dhe hipnotike të lehtësuara ndaj njëri-tjetrit dhe, përafërsisht, një të katërtën e rasteve i ka përpunuar metaforikisht (Pearson, Hammand, 1986; Diamand, 1988, Kirmayer, 1988).
Gjithashtu, nëse rreth kësaj kuptohet gabim „duhet çdoherë të jeshë spontan dhe thjesht të besosh në ndërdije" (Hammand, 1986, fq.11), kjo do të thot se terapeuti duhet që diçka të fusë brenda në ndërdije, çka ndërdijen e pacientit mund të bëjë të kënaqshme.
Ashtu vijnë edhe Epigonët, të hulumtuar, për të mbarështruar pastaj qëndrimin e tyre të thjeshtë pa e kuptuar këtë plan të dytë. Këta udhëheqin pjesërisht aq larg, që pozicioni i tyre do të parashtrohet te: Pozita e një njeriu të moshuar e të sëmurë, i cili rri ulur në karrocën e invalidëve dhe me gjysmën e anës së trupit është i paralizuar. Ose ndonjë moment ndoshta origjinal i tij, gjithashtu për këtë rast terapie formulimet relevante do të stilizohen lart, që t'i nënshtrohen analizës semantike dhe pastaj të përpunohen me programe trajnimi, dhe si „Teknika të Eriksonit"të shiten shtrejt.

Shumë shpejt tani do të kenë dëshmuesit e vet të panumërt, si nxënës e studentë të tij të caktuar, të cilët vetëm mund t'i përmbledhin përshtypje të shkurtëra në një raport. Nga kjo rezulton tani edhe Erika Fromms (1987) kritike dhe evituese e frikës, e cila përmes çdo forme „neo – eriksoniane" të veprës së shpërndarë të Eriksonit, me vrull i ka mbipopullarizuar misionarët dhe hipnozën klinike tërësore në një teknologji simptomash sensacionale të plotë e ka shthurë. Përsëri të tjerët e kritikojnë (si psh. Miltner, 1991), që ndërmjetësimet e Eriksonit i marrin në pretendim, të cilët historinë e re të hipnozës e fillojnë veç me Eriksonin.
Më në fund, qëndron dyshimi shkencor i drejtë, nëse ndokush nga „ nxënësit", faktorët dhe teknikat e apostrofuara faktikisht si faktorë efektivë terapikë të ndonjë metode krahasuese i bën ballë. Është shumë më tepër fleksibiliteti i shumëllojshëm në psikoterapinë e Eriksonit, me të cilin ai e vendoste hipnozën e admirueshme. Kjo është forma e cila pëlqehet më tutje dhe e cila mbijeton dhe këtu – ngjashëm si terapia falëse psikike e Carl Rogersit në krahasimet shkencore do të bëjë ballë.

Nuk ka drejtim shkollor, por shumëllojshmëri

Kështu „Mitet, Eriksoni dhe terapia e Eriksonit" (Hamand, 1986) e cila nuk gjendet në terapinë e pavarur të Eriksonit, si metodë do të mund të ndërmjetësonte. „ Është një shenjë e injorancës, nëse terapeutët një apo dy mënyra të Eriksonit i zgjedhin në shkollë dhe ngrihen e mbi to shkruajnë libra sikur këto të jenë terapi të Eriksonit. Terapia e Eriksonit është e paradefinuar në shumëllojshmërinë teknike „ (Kumptesa e Thampsonit, e cituar nga Hammand, 1986, fq. 14).

Zanafilla e tërësishme e Eriksonit

Veç më vonë u dalluan epigonët, që vlerësuan se qëndrimi i pacientit dhe veshjet e tij në mënyrë të njëjtë janë të rëndësishme si edhe parashtrimi i pyetjeve dhe konfrontimi që shkojnë me të. Kjo don të thotë një shpjegim aktiv i problemeve.
Në veprimet konkrete dhe të terapisë relevante të qëndrimeve të papërfillura, d.m.th. se i tëri formulohet në mënyrë të thukët – dhe në gjendje jo të plotë: pacientët aktivizohen, nëpërmjet tyre pastaj mësohet sistemi i plotë i vlerave, emocioneve dhe i kognicioneve.
Të paktën pacienti duhet të ketë liri, që në tërësinë e vet do të mbështetet në të. Do të thotë se ai nuk duhet të sodisë vetëm nën një perspektivë, kjo është çdoherë një perspektivë simptomash.
Ky moment i tërësishëm dhe integrues e akcepton pacientin dhe në veshjen e tij. Është e rëndësishme, që pacientin, për çdo rast, duhet të tërhjekë qëndrimi; d.m.th. Se ai alternativën realiste dhe modelet reaktive duhet t'i tërheqë në vështrim, eventualisht duhet të jep pretendime.

Kritika dhe mirëkuptimi

Kështu del e qartë se në aplikimin modern do të qëndrojë hipnoza „klasike" dhe „indirekte" e cila nuk ka ndryshime principiele. Format historike, mandej edhe ato më të hershmet autoritare, nuk kanë hapësirë më në kuptimin terapeutik në integrimin e ri dhe në bashkëpunim. Do të harrohet nga zelli i tepërt, sepse forma „klasike" në metodat e tyre ndërrohet qartë. Kjo kundërlëvizje me kuptueshmëri të gabuar, si e ashtuquajtura "Hipnoza

soditëse e Eriksonit“ e favorizon çdoherë e më tepër qëndrimin antiautoritar. Në mënyrë të ngjashme epigonët fillojnë që t'i reflektojnë përmbajtjet e tyre.
Do të jetë e qartë, që terapeuti intensivisht duhet të orientohet në nevojat, emocionet, njohuritë dhe në imagjinimet e pacientit. Terapeuti nuk duhet të ketë rast që të shkojë në gabim, që format e vjetra dhe ato të formave autoritare të hipnozës jodiktuese t'i hedhë poshtë. Si kundërlëvizje joreflektuese ajo jep një metodikë, atë faktike si „anti“ dhe me atë ajo nuk është më e shënuar si e pavarur. Këtu qëndron një paralele e qartë për udhëheqjen e terapisë psikike – biseduese të koncentrimit të klientëve jodirektivë. Në fillim, epigonët për nxënësit kanë qenë një qëndresë verbale.
Epigonët më të hershëm të „verbër“, teknikat dhe mënyrat pseudo – vetëpërmbajtëse i kanë njohur ose do t'i njohin, të cilat nuk trajnohen si të vetme nga terapeutët me metodologjinë trajnuese të një infiltrimi verbal efektiv. Vlerësimet e larta të tij dhe futja në mundësitë e tij, ndërlidhen me gjykimet e rregullta diagnostike, me analizën kritike, me projektet mbështetëse që do të jenë veçanërisht efektive. Terapeuti nuk duhet të shikojë në mostrën gjuhësore të parashtruar dhe në strukturën verbalizuese në plan të parë, por individualitetin e pacientëve të ngarkuar terapeuti, me metodikën e tij, e takon, e ndesh me vështrim, dhe përmes kësaj shkon në brendi me një fotografi të gjithanshme të atij njeriu.
Në këtë çështje, në aspektet vijuese mund të qëndrojë një „rrezik“ në induktimin e përgjithshëm të hipnozës, i cili në formën e ashtuquajtur „indirekte“ veçanërisht do të jetë më e qartë. Terapeuti nuk duhet gjithashtu që t'i përshkojë gabimet, që përmes metodës së përforcuar të mbështetet në shumëllojshmëri. Dhe kështu ai më parë „gabimet“ e pacientit mund t'i përceptojë si gabime vetanake. Ai më lehtë nga interaksioni mund të distancohet sesa të integrohet. Ai nuk mund të tërhiqet nga ky komunikim intensiv – pavarësisht nga metoda induktive, ndërsa ai nuk e fsheh çdoherë patjetër teknikën e hipnozës nën metodat e përforcimit, të hutimit, të strukturës folëse etj. Ai duhet të përfshihet dhe në këtë mënyrë t'i japë qëndrimet e tij.
Është shumë domethënëse që me pikënisjet origjinale, si p.sh. me aplikimin e marrë nga metaforat, t'i gëzojë të njohurit, „nuk është patjetër që çdoherë të varen nga Bashkësia akademike – hipnotizuese „ (Peter, 1991, fq. 79).
Me nocionin e hipnozës shpejt ndërlidhemi me „Eriksonin dhe metaforën“. Te disa kjo është bërë pothuajse elegancë, me një refren aplikues rapid, ekskluzivisht duke e aplikuar dhe publikuar si „Eriksoni“. Duket se ndonjë frikë, eventualisht „në të“ më nuk kanë?
Rezultati i vlerësimit të veprës së Eriksonit është për t'u përshëndetur, ngase mënyrat dëshmuese të Eriksonit (pjesërisht befasuese) nuk ishin patjetër dhe çdoherë teknika të hipnozës, por format retorike të cilat mbahen në ndërrimin e pikëpamjeve. Ai zotëronte fjalë magjie në të folurit e përgjithshëm të kuptimit të njeriut, të lidhura me psikologjinë e përditshme, prandaj ishte shumë i popullarizuar dhe i suksesshëm (Kirmajer, 1988). Si të këtilla, nga jeta e gjatë e tij dhe me përvojë profesionale, duke u bazuar në mënyrat dëshmuese të jashtëzakonshme dhe spontane, nga shumica do të shënohen vërtet si teknika, duke mos i lëshuar kurrsesi si identike, të kopjuara, dhe duke mos i rikontrolluar eksperimentalisht. Nga mënyra e dukshme e Eriksonit këtu nuk kemi të bëjmë me teknikën, por me qëndrimet e përshtatshme dhe kreative të gjërave terapike, të cilat çdo terapeut, pavarësisht nga niveli i tij arsimor, mund t'i aplikojë (Lankton, 1988).
Kështu duhet ta kuptojmë më mirë Eriksonin, si një shembull komunikativ, siç propozon djali i tij shpirtëror, invalid, dhe pasues i tij, Jeffrey K. Zeig (1988).

Fillimi praktik sipas Milton Eriksonit

Përmbajtja

2. Fillimi praktik sipas Milton Eriksonit

Fillimi praktik (sipas Milton Eriksonit)

Eriksoni nuk kishte diçka vetëm rreth spekulimeve teorike, por gjithashtu kishte edhe mbi teknikën rigjide „Libër kuzhine“. Në vend se të diskutonte mbi teknikat specifike, ai tregon

më parë për idenë e „dobishmërisë“, për atë më të dobishmen nga resurset dhe situatat e mundshme.
„Dobishmëri“ para së gjithash do të thotë, që ajo është më së miri; se teknika duhet të udhëhiqet nga pacientët e jo nga terapeutët. Çdo teknikë, atë të cilën pacienti e shfrytëzon, nëse pacienti është më i keq, terapeuti mund të shërbejë te ai, për të ndihmuar në aftësitë jetësore të pacientit. Nëse pacienti, për shembull „flet skizofreni“, kundrejt tij, terapeuti tani mund t’i aplikojë metodat e njëjta më tutje, që ta parashtrojë tek ai një tërheqje simpatike. Dobishmëria nënkupton, që më së miri të mos provohet në pacientin, veç më parë të kihet kujdes në teknikën e zgjedhur, pastaj që psikoterapia për çdo pacient duhet të përcaktohet në masë (Zeig, 1982, fq. 255).
Në dobishmërinë nuk ishin teknikat karakteristike të terapisë së Eriksonit, por ndonjë parashtrim i përgjithshëm në terapi – ato njëkohësisht ishin kundrejt pikëpamjes apo pozicionit të jetës. Një pozicion i tillë ishte fleksibiliteti i fillimit. Eriksoni shërbehej me çdo mjet që mund t’i ndihmonte te ndonjë ndryshim, qoftë ndonjë interpretim i sugjestionit indirekt apo i hipnozës. (Dr. med.Kristina Erikson, vajza më e re e Eriksonit, e definonte fillimin e Eriksonit si „ajo çka funksionon“). Në vitet e mëvonshme të tij ai shëronte madje edhe zgjatjen e terapisë fleksibile. Zgjatjen e mbledhjes e vërente për nga qëllimi, që do të duhej të arrihej në orë, e jo sipas akrepit të orës. Ai i shikonte pacientët ndonjëherë vetëm për dhjetë minuta, por ndonjëherë edhe më shumë orë, ndonjëherë honorarin e llogariste ashtu si i përgjigjej.
Një tjetër veçori e terapisë së tij, për dallim nga terapitë tjera, ka qenë aftësia e tij në parashikime. Ai kishte çdo herë një qëllim të suksesit të caktuar para syve dhe njëkohësisht një metodë me të cilën atë qëllim e arrinte.
Pastaj ai ishte gjithashtu personalisht një parashikues, një njeri i orientuar në ardhmëri. Katër muaj para vdekjes së tij pyeste se çfarë qëllimi kishte ai. Dhe përgjigjej pa ngurrim:
„Unë dua ta shoh foshnjën e Roksanës (vajzës së tij).” Mbesa e tij e 26-të, Laureta, duhej të lindte disa javë më vonë.
Sapo arrinte ndonjë qëllim, ai ulej në zgjedhjen e një qëllimi të ri. Ngjashëm, si babai i tij, ai mbillte ndonjë pemë frutash, edhe pse ishte i moshuar mbi 90 vjet. Eriksoni, në javët para vdekjes së tij, tregohej i mërzitur që gruaja e tij kishte blerë lloje të ndryshme nga farët e perimeve, por kopshti pranveror nuk do të mbillej mjaft herët me fidane.
Eriksoni kujdesej shpesh për thënien: Jeta jetohet në të tanishmen e gjykohet në të ardhmem. Ende mjerisht dëgjonte qëllime gjykuese strategjike te shumica e terapeutëve të cilët nuk shkoni sipas programit arsimues.
Arti i tij e të menduarit ishte fleksibil: Ku qëndron pacienti tani? Ku mund të arrijë ai? Cilat resurse i qëndrojnë pacientit në dispozitë, që me atë ai bënte kapërcimin te qëllimi i tij? Çfarë Eriksoni mund të bënte më së miri që ta ndihmonte shtrirjen e lirë të resurseve dhe të vërtetën e qëllimit terapeutik? Ai tregonte më parë se çka pacientit tani i bënte më mirë për t’u forcuar duke mos e analizuar në mënyrë deficite.
Ideja për t’i bërë resurset të përdorshme, te shumë të tjerë është vetëm një fjalë sa për ta larë gojën; sakaq, ky koncept e udhëhiqte Eriksonin vërtet në mënyrë konsekuente. Ecuria e terapisë psikike është më e rëndësishmja. Çdo intervenim duhet të ketë sukses te pika kohore e saktë, ajo duhet të parapërgatitet me ndihmën përkatëse të teknikës hedhëse; përfundimisht, ky intervenim duhet të udhëhiqet në mënyrë konseguente deri në fund dhe të sprovohet.
Eriksoni ishte i vetëdijshëm se kjo rrjedhë është një punë delikate; ai pastaj përdorte aspektin e personalitetit të pacientit, që të mund të kalonte pa pengesa në intervenimet me hapa të vegjël. Ai nuk e prezantonte thjesht intervenimin kryesor. Në mënyrë ushtruese ai e ndante një intervenim në më shumë hapa dhe punonte çdoherë vetëm për atë, që nga pacienti të

mbante pëlqimin për një hap. Hapin e vogël mund ta bënin pastaj në radhitje së bashku. Dhe nëse vinte deri tek intervenimi kryesor, ai është vetëm një hap i vogël në një zinxhir të hapave të cilët pacienti veç i ka akceptuar.
Kjo ishte një kundërshtim te fillimi i Eriksonit; e dëshirueshme është që të provohet, që një model i metodës së tij të hartohet. Kështu, prandaj, mund të emërtohen hapa të rëndësishëm të fillimit të dobishmërisë:

1. Të nxirret në pah, ku pacienti vendos përmes resurseve (forcat, të cilat për të në moment nuk janë kalimtare).

2. Njihe sistemin vlerësues të pacientit, d.m.th. njihe se çka ai dëshiron dhe çka ai kryesisht nuk çmon (këto vlerësime mund të jenë nga resurset).

3. Shpalosi resurset të cilat ti i përdor në vlerësimin e pacientit. Lartësia e „kuotës së takimit“ të cilën Eriksoni e arrinte me sugjestionet e tij, është shkuarje prapa nga përceptimi i mirë i tij, nga vëmendja e tij për detaje dhe veçanërisht për mënyrën, sesi ai e bënte të përdorshme vlerën e pacientit.

4. Lidhi resurset e shpalosura me problemin, direkt ose indirekt.

5. Hapi i katërt preferon që të udhëhiqni më së miri duke kaluar në hapat e vegjël, sakaq në ata gjithashtu të punohet besueshëm, të vendoset një marrëdhënie, të ngrihet motivacioni dhe gjatë tërë ecurisë terapeutike të drejtohet gatishmëria e reaksionit. Eriksoni besonte se pacientët mësojnë më së miri nëse ata bëjnë diçka. Ndërmarrjet terapeutike për pacientin dhe vlerën e tij duhet të jenë domethënëse.

6. Çdo vetëpërmbajtje, rezistencë e vetëkuptueshme mund të akceptohet dhe të përdoret në mënyrë terapeutike. Dhe çdo aspekt i kontekstit mund të akceptohet dhe në mënyrë terapeutike të përdoret të mirë.

7. Inskenimet dramatike mund të ndihmojnë që gatishmëria në reaksione me urdhëresë ta rrisë vlerën.

8. Nëse përcaktohet ideja, më parë ajo duhet të akceptohet e të përligjet, dhe të prezantohet drejtpërdrejt.

9. Vetëpërmbajtja shpesh lind, nëse këto procese nuk aplikohen mjaftueshëm dhe me kujdes.

10. Terapeuti (dhe pacienti) duhet ta ketë një përmbajtje të pritjes. Për këtë po i japim disa shembuj:

    a) Kjo histori pasuese ndoshta vetëm është gjetur. Ajo raportohet nga një udhëheqës hulumtues, nga një student i diplomuar, i vënë në një detyrë gjurmimi. Ky student duhej të shkonte në një hapësirë, ku duhej t’i gjente dy gjëra studiuese, të cilat, të studiuarit e tij ende nuk i kishte përmbyllur. Për njërën ai duhej të jepte dhjetë copë qindcentëshe dhe për tjetrën një dollarë. Atij nuk duhej t’i thuhej se cilit prej të dyve duhej t’ia jepte dhjetë copë qindëcentësha e cilit një dollarë. Studenti i diplomuar nuk ishte i vetëdijshëm që udhëheqësi kërkimor para eksperimentit me të dy studentët së

bashku ishte takuar privatisht. Njërit i kishte thënë se studenti i diplomuar duhej që atij në eksperiment t'ia japë dhjetë copë qindëcentësha; atij tjetrit i kishte thënë se ai do ta merrte një dollarë. Natyrisht, e mori studenti dollarin, atë të cilin e priste (Zeig, 1982, fq. 2629). Pritja dhe bindja nuk janë garancion për rezultate të pëlqyeshme. Kjo është, megjithatë, e gatshme nëse për pacientin e tij pret një dollarë të plotë.

b) Shoen (1983) raportonte për një pacient i cili më herët veç ishte në terapi, por me atë nuk e kishte zgjatur që ta zgjidhte problemin e rëndomt. Pastaj ai, për një vit e kishte konsultuar çdoherë Eriksonin që përfundimisht t'ia arrinte qëllimit. Çdoherë ai pyeste sesi e kishte punuar atë. Pastaj ai thoshte: „Eriksoni besonte në atë se unë do ta bëj".

c) Zonja Erikson (Lajmërim i veçantë, shtator 1982) kujtonte në një rast, sesi Eriksoni së bashku me të kishin takuar një person, dhe i kishte përshkruar një terapi. Ajo u gjend në një aeroplan, në të një njeri shikonte kundruall. Ai njeri nga ana tjetër e kishte kuptuar se Eriksoni ishte një i ashtuquajtur psikiatër. Zonja Erikson tregonte: Ai thoshte plotësisht me druajtje dhe me plot nderim, se ai për udhëtimin nuk gëzohej, sepse atij në aeroplan çdoherë i bëhej një ndikim i keq. Ai dëshironte të dinte se a mund t'ia jepte atij dr. Eriksoni ndonjë këshillë. Edhe Miltoni thoshte shumë seriozisht për të se ai duhej që gishtin e madh të tij ta përqëndronte në vendin e caktuar. Së shpejti ai i vërente thyerjet apo sëmundjet apo nervozitetin, por sa herë e gjurmonte, duhej ta ndrydhte gishtin e madh të tij derisa ai fillonte t'i dhimbte. Nëse ai e bënte këtë, e vërente shpejt se ndjenjat e papërshtatshme çdoherë e më tepër duhej t'i zmbrapseshin

Jefrey K. Zeig: „Unë kujtohem sesi pranë tij ulesha dhe pranë meje shtangej, sesi i sqaronte metodat e tij dhe mendoja: „Si duhet kjo të funksionojë?"
Dhe në motin me murmurimë, dy apo tri herë gjatë kohës së fluturimit unë pashë, sesi ai njeri shumë diskret e tregonte një pjesë të vogël të fytyrës.
Por derisa servohej ushqimi, ai mori pranë veti një racion të shëndoshë."

11. Tërheqje, do të thotë udhëhiqe intervenimin konseguent dhe kontrolloje suksesin. Të sprovuarit e veprimit të intervenimit është hap më i rëndësishëm në këtë. Një teknikë e mundshme është për këtë qëllim, që pacienti sjelljen e re duhet ta përshkojë në dhomën terapeutike. Një mundësi tjetër është që një hulumtim katamnestik i pacientit të bëhet te një kontakt i mëvonshëm. Dhe, së treti, kur pacientët ftohen, sjelljen e re mund ta udhëheqin përmes fantazisë. Tërheqjet dhe mbjelljet janë mikroskopike, gjithashtu edhe makroskopike: çdo hap i terapisë konseguente mund të mbillet e sprovohet dhe të vendoset sigurt se ai është i marrur në një reakcion terapeutik.
Është dëshmuar se terapi shpesh do të thotë që pacientin ta sjellësh pranë, që të shihet se çfarë ai dëshiron të bëjë, nëse është e mundur. Gjithashtu shpesh do të thotë, që deficitet zhvilluese apo pengesat, të cilat janë të formuara në historinë zhvilluese, duhet të mposhten. Terapia është shërim i të gjitha vështirësive të kaluara, të tanishme dhe të ardhshme në mënyrën më të vetëdijshme apo në rritje e sipër. „Rritja" nuk është e varur nga terapia; ajo tërhiqet plotësisht dhe pavarësisht nga ajo.
Eriksoni nuk shkonte kah ajo, që pacienti i tij të mund të shërohet përgjithmonë, por ai merrte atë që për një afat të shkurtër të mund ta mposhte një problem aktual. Ata mund të vinin sërish

më vonë, nëse ata kishin nevojë për më shumë terapi. Në procesin terapeutik ata me potë siguri mund të fitonin suksese në zgjidhjen e problemeve.
Ai nuk lutej vetëm për terapi të shkurtra. Ai rrinte në kontakt gjatë me pacientët, nëse ishte ndonjë terapi e indikuar afatgjate. Gjithashtu, kjo terapi e zgjatur shumë kohë, ishte me synime ligjore.
Rasti i Joes, njëri ndër rastet më të shquara, është një shembull për orientimet e pikënisjes së tij. (Ky rast dhe shqyrtimet etike për këtë janë saktësisht të diskutuara te Zeigu, 1985. Ai citohet hollësisht dhe raportohet te Haley, 1973.)

Rasti Joe

Eriksoni (1996) raportonte mbi aplikimin e një metode jozyrtare hipnotike të quajtur komunikimi i rrafsheve të shumta – teknika e futjes. Në këtë shembull, ndihmonte në kontrollimin e sëmundjeve.
Joe ishte një florist (adhurues i luleve, bimëve), i cili ishte i kapluar nga kanceri deri në shkallën e fundit. Dozat e forta të mjeteve për lehtësimin e dhimbjeve shfaqën tek ai shenja të helmimit, ndaj memzi përdoreshin për lehtësim. Një i njohur e luti Eriksonin për ta vizituar Joen në spital dhe të aplikonte në të hipnozën e kontrollimit të sëmundjes. Shkurt, para se Eriksoni të shkonte te Joe, ai mori vesh se për të vetë fjala „hipnozë“ nuk është e dëshirueshme: Prapa tij ishte njëri nga fëmijët e Joes – një psikiatër i ardhshëm, i cili nuk besonte në hipnozë – e duhej që në prani të tij Eriksoni me Joen ta bënte një induksion. Joe dëshironte të qëndronte në pozicionin kundërshtues të birit të tij.
Porsa arriti Eriksoni te Joe në spital, ai kishte frikë nëse Joe vërtetë e dinte se pse ai kishte ardhë. Joe, lidhur me një rriskë skërfylli ajror, nuk mund të fliste me Eriksonin, por atij i lajmërohej me shkrim. Eriksoni e filloi terapinë e tij, e cila zgjati një javë, me fjalët:
Joe, unë dëshiroj të flas me ty. Unë e di se ti je një florist, se ti i kultivon lulet, edhe unë jam rritur në një fermë në Ëiskonsin dhe me dëshirë i kam kultivuar bimët. Atë ende e bëj me dëshirë. Tani dëshiroj të të lus ty që të ulesh në këtë kolltuk të lehtë, derisa unë të bisedoj me ty. Unë do të them shumë gjëra, por jo për lulet, sepse ti shumë më mirë se unë di të dëshmosh për lulet. Kjo nuk është ajo që ti dëshiron.
Nëse tani unë flas, atë unë mund ta bëj lehtë, që ju pa vështirësi të mund ta dëgjoni, madje edhe nëse unë flas mbi fidanet e domateve. Është kuriozitet të flitet për to. Ajo të bën kurreshtar. Përse duhet të bisedohet mbi një fidane të domates? Nëse një farë e domates vendoset në tokë, shpresohet se nga ajo do të bëhet një fidane e domates, e cila me kënaqësi sjell frutin. Fara thithë ujin pa vështirësi të mëdha përmes të reshurave të shiut, të cilat sjellin paqe dhe gjallëri ... (Eriksoni, 1966, fq. 203)
Joe fliste në monolog mbi fidanet e domateve me sugjestione të renditura dhe mund ta lëshonte së shpejti spitalin tani, fitoi në peshë, erdhi përsëri deri tek forca fizike dhe i duheshin më pak medikamente. Eriksoni e shikon Joen edhe për të dytën herë e aplikoi përsëri teknikën e tij indirekte

Komentimi

Eriksoni te ky rast merr qëndrim (lajmërim personal në një letër më 4 mars 1976):
Bashkëshortja e Joes, vajza e tij dhe dhëndri i tij dëgjuan sesi unë e udhëhoqa këtë terapi. Bashkëshortja e tij ndërhyn përfundimisht duke më përkrahur që gjithsesi t’ia nis me hipnozë.

Ajo ishte e mahnitur, sesi u zbulua ajo që tani kishte ndodhur. Çfarë kisha thënë te Joe, ato të gjitha për absurditet ishin të detyruara.

Nëse ndokush hulumton në lidhje me një mundësi të pezmatimit të zorrës së verbët, tani fillohet mbi një vend të pjesës së poshtme të barkut, atë më të largëten nga sfera e zorrës së verbët e cila është e mënjanuar dhe afrohet ngadalë nga kjo sferë kritike.
. . . Unë kam filluar me diçka sa më larg që ishte e mundur nga sëmundja e kancerit të Joes, e cila ishte e mënjanuar. Por unë kam thënë faktikisht shumë fjalë, të cilat Joe mund t'i përkthente, e të cilat ai në jetën e tij përmes përvojës i kishte mësuar; nga to ai mendonte; ai diçka kishte humbur përgjithmonë, derisa rezervën e tij në asociacione të mira përsëri me kënaqësi e kishte plotësuar, të cilat me të gjithë i kishte këmbyer, çka ai nuk dëshironte. (Letra, nga e cila i kam nxjerrë këto pjesë, është e shtypur plotësisht në Zajgun, 1985 b, fq. 464 – 466).
Eriksoni kishte njohtuar qartë, që Joe deri atëherë resurset e përvojës së pazbuluar i dekretonte, e të cilat atij ia mundësonin vetëm kontrollin e sëmundjes. Ai përdorte vlerat e Joes, për të cilat përmes fidaneve fliste. Ai ndërtonte elemente dramatike dhe e punoi një kornizë, në të cilën e gozhdonte vëmendjen e Joes, ashtu që shkallë – shkallë e shmangëte nga vështirësitë trupore të tij. Komunikimi thelbësor ishte indirekt dhe atë e bënte në hapa të vegjël. Konceptet duhej të udhëhiqeshin e mandej të shpaloseshin. Shembulli i zakonshëm negativ (sëmundja) duhej të ndërpritej dhe një shembull i ri (mirëqenia) duhej rindërtuar. Gjatë konfrontimit Erikson – Joe, Eriksoni me „kërkesën e sëmundjes“ apo me qëndresën e tij ndaj trajtimit, ende e analizonte atë. Ai nuk vendosej si ndokush përpara, kur ndonjërin donte ta ndihmonte në tjetërsim dhe nuk udhëhiqëte hipnoza formale. Por ai i tregonte pacientit „si“ mund të bëhej tjetër.

Teknikat speciale
të përdorimit terapeutik

Përmbajtja

1. Teknika speciale të përdorimit terapeutik

Teknikat speciale të përdorimit terapeutik

Prodhimet e sjelljeve të reja

Sot ju duhet t'i mësoni edhe disa mundësi speciale për përdorimin e gjendjes trans-terapeutike. Së pari një metodë jashtëzakonisht të nevojshme, e cila mund të aplikohet në mënyra të shumta, në fushat e ndryshme të veprimit: Ajo quhet: „ Prodhimet e sjelljeve të reja ". Ajo çdoherë mund të aplikohet, nëse klienti me vetinë e tij, në situatën përkatëse është i pakënaqur. Kjo tregon saktë se për ç'arsye pjesa më e madhe e klientëve tanë ankohen.
Më poshtë unë do të presupozoj se ju personin e caktuar veç e keni të vënë në trans dhe gjithashtu ai është i hapur apo i mbyllur ndaj ndonjë vetije të tij, dhe signalet Po/Jo i ka formuar.
Së pari lejojani atij të caktojë një sjellje, që ai në ju të mos mund të ankohet. Pastaj ai duhet vetvetiu në vete të vrojtojë e të dëgjojë.
Ju dëshironi që ai ta shikojë vetveten sesi sillet dhe vërtet, nga jashtë personit të tij, ai sheh si në një film. Kjo është një urdhëresë për disociacion (mospërputhje). Kjo ia mundëson atij, që atë gjë e cila atij i vjen e papërshtatshme, në qetësi ta vërejë dhe për të të dëgjojë, se çka ai ndien, nëse ai vërtetë është në atë situatë. E pastaj ju i thoni: „ Ma jepni ju mua një signal – Po, nëse ju këtë sjellje, të cilën doni ta ndërroni, në paqe dhe me ndjenjë sigurie më në fund e keni vërejtur dhe dëgjuar."
Nëse reaksioni vjen – Jo, atëherë ju pyetni: „A e dini ju ndonjë sjellje të re që në këtë situatë, në vend të këtyre, më me dëshirë do t'i tregonit?" Është e rëndësishme që të gjitha të formulohen kështu, që ata të përgjigjen me Po apo Jo, me këtë çdoherë fitohet një magji e mrekullueshme nga pacienti.
Nëse e thotë një Po, për një sjellje për të cilën klienti e di se ai më me dëshirë do të sillej në të, ju i thoni: „Mirë, tani ju vëreni dhe dëgjoni, sesi në situatën, e cila gjer më tani për ju çdoherë ishte një problem, me sjelljen e re e tregoni. Më jepni ju një shenjë – Po, nëse kjo është përmbyllur".
Pastaj pyetni: „Nëse ju vetëm e keni vrojtuar, sesi në situatën e caktuar reagoni me diçka tjetër apo diçka të re, kjo vërtet ishte diçka krejtësisht e gëzuar për ju?" Nëse Jo, atëherë lejone atë të fillojë nga e mëparshmja që ta zhvillojë një sjellje të përshtatshme.
Nëse ju shenjën – Po e merrni, punoni përsëri në atë që sjelljen e re ta përforcojë, që me atë ju t'a ftoni, që disociacionin ta bëjë sërish: „Këtë herë unë dëshiroj, që ju tani vetvetiu të jeni pjesëtar dhe të ndjeni sesi ju ju udhëheq sjellja e re. Vendosuni vetë tërësisht në brendinë e filmit dhe përjetojeni sesi ju duket, nëse ju në këtë situatë vërtet ashtu silleni."
Nëse ai këtë e ka bërë, pyetni: „ A ishte kjo vërtet një gjendje më e gëzuar?" dhe kujdesuni saktësisht për atë, se vërtetë a keni marrë një reaksion – Po, të qartë dhe kongruente. Ndonjëherë shihet nga jashtë një sjellje e mrekullueshme, por nëse fshihet diçka përbrenda, e ndien veten disi jo mirë. Nëse ju nga kjo pyetje e merrni një përgjigje – Jo, ju duhet ta trimëroni klientin, që atë ta bëjë më tutje dhe sjelljen ta modifikojë, derisa të qëndrojë më i kënaqur, nëse ai këtë vetë e udhëheq.

Nëse ju e keni arritur ndryshimin e sjelljes së tij, ju duhet të bëni diçka absolutisht të qëndrueshme e të sigurt, që kjo sjellje të re automatikisht të hyjë në situatat e ardhshme

jetësore. Këtë ne e quajmë „Pacing i ardhmërisë“ ose „ Ura në ardhmëri“. Mund të pyetet për shembull: „A dëshiron, ndërdijshëm, ta marrësh këtë përgjegjësi mbi vete, që këtë sjellje të re, vërtetë, në mënyrë të besueshme, në çdo rast, ta zbatosh?“ Nëse ju dëshironi, këtë mund ta formuloni edhe më me ndikim. Ju pastaj e sillni drejt qëllimit:
„Dhe ti vetëm don, që në mënyrë të ndërdijshme, sapo të jesh në rregull, çfarëdo të dëgjosh, të shikosh dhe ta ndjesh special për atë që dëshiron të dish: kjo është vetëm një situatë, në të cilën duhet të funksionojë sjellja e re. – Ju e lejoni kështu ta gjejë një rrugë të drejtë të situatës së caktuar, e cila, në ardhmëri, me sjelljen e re, automatikisht, do të zgjidhet.
Paraqitja automatike e sjelljes së re është një shenjë karakteristike për atë se hipnotizuesi veprën e tij e kupton. Nëse ju këtë ndryshueshmëri e keni udhëhequr ashtu, vetëdija nuk ka nevojë të mendojë pa ndërprerë se çfarë është bërë. Nëse klienti e sheh sjelljen e re, ai tani veç duhet të bëhet i rregullt çdoherë, tani për tani nuk e keni paketuar atë saktësisht. Përse vetëdijen ta ngarkoni me atë? Kjo është pjesa më e braktisur dhe e kufizuar e personalitetit.
Te ndonjë njeri Pacing-ardhmëria e qartë (e prerë) nuk është e nevojshme. Ndokush veç ka vetë një strategji të Pacing-ardhmërisë, të cilën e bën krejtësisht vetë. Njerëzit tjerë përsëri nuk janë në gjendje që këtë urë lidhëse vetvetiu ta tërhjeqin plotësisht, prandaj atë ju duhet pastaj në mënyrë të veçantë ta udhëhiqni, nëse puna juaj dëshironi të jetë themelore dhe sistematike.
Klienti nuk e di, se çfarë alternativash të mënyrës së sjelljes ai, në situatat problematike, më me dëshirë do të mund t’i zbatonte, kështu që ju ia filloni me një proces të zgjedhur, që hapat të jenë të zgjedhur. Së pari ju thoni: „Shikoni prapa në historinë tuaj jetësore. A keni reaguar në ndonjë situatë tjetër kështu, siç ju me dëshirë në këtë situatë problematike po reagoni?“ Nëse thotë po, atëherë lejojeni atë që situatat problematike t’i përjetojë përsëri, dhe në vete ai e ndërton këtë reaksion, hap pas hapi, shtu siç unë tani atë e kam paraqitur.
Nëse përgjigjja më tutje theksohet „jo“, tani ai duhet të kërkojë vërtet më tutje një model të ri. Për këtë arsye ju e përdorni atë të cilën ne e kemi quajtur „zhvendosje e mbulesës së përmbajtjes“ (referential inda shift).
Ju pastaj thoni „a e njihni ju dikë, i cili në këso rasti reagon kështu, siç ju për këtë jeni përcaktuar, ashtu që të pritni një sjellje të suksesit të dërguar dhe si mund të reagoni me dëshirë?“ Ose i thoni: „Nga të dhënat, të cilat ju me sjelljet tuaja të tanishme për situatën e këtillë më jepni, unë konstatoj se jeni të pakënaqur, se ju për të keni parafytyrime të ndërgjegjshme, se ju me dëshirë do të reagonit ndryshe në vend të kësaj. Mendoni ju në një njeri – njërin prej të cilëve ju e respektoni dhe e admironi edhe ai kështu do të reagonte si ju në këtë situatë që do të ndiheni të përshtatshëm.“ Modeli, të cilin e zgjedh tani klienti, mund të jetë një person real por edhe një person i menduar. Një personalitet i gjetur nga një film apo në ndonjë libër, në të njëjtën mënyrë mund të paraqet një reprezentacion të mundshëm interpsikik në mënyrën e sjelljes e që të jetë një model i shkëlqyeshëm, si ndokush që ju e njihni faktikisht
Nëse ai jua ka kërkuar juve një përgatitje, lejone atë që në tre hapat pasues, në repertoarin vetanak, ta inkorporojë vetëpërmbajtjen e këtij modeli. Së pari lejojeni atë të shikojë dhe të dëgjojë, sesi në çdo situatë modeli e përmbanë atë të cilën ai dëshiron mundësinë e sjelljeve të reja. Kërkon prej tij butësisht duke i thënë: „Mirë, nëse ju vetëm këtë person e keni vrojtuar, ju vetëm besoni që kjo është mënyrë e saktë, sesi ju dëshironi të reagoni?“ Nëse jo, ju duhet atë ta trimëroni, që edhe njëherë të ktheheni prapa për ta kërkuar një model të ri, ose ai duhet vetë të shohë personin, sesi ai, tash, ndryshe përmbahet. Nëse ai përgjigjet me Po, ju mund të kaloni te hapi tjetër.

Në hapin të dytë ju thoni: „Ju vetëm qëndroni që në film te fotografia juaj e vetme dhe te zëri juaj i vetëm. Shikoni dhe dëgjoni sërish ashtu saktë e me vëmendje dhe ngritne gishtin – Po, nëse ju keni përfunduar“. Tani ai vërehet në situatën e cekur, me mënyrën reaksioneve të reja. Nëse ai këtë hap e ka përfunduar, pyetne ju atë: „ Pasi që ju vetëm e keni parë dhe dëgjuar si është ajo, nëse ju vetë kështu silleni: a dëshironi ju më tutje që sjellja juaj të jetë kështu? A besoni më tutje, se kjo juve ju pëlqen? – Nëse përgjigjja është „jo“, ndihmoni atij, që sjelljen e re ta modifikojë, derisa ai për këtë vërtetë është i arsyeshëm ose ju për këtë merrni përsipër më shumë ndryshueshmëri të vogla; ose për këtë lejojeni atë që edhe njëherë të kërkojë një model të ri.
Nëse ai e ka dhënë një përgjegjje – Po, ai duhet që në këtë fotografi të përqëndrohet dhe tërë atë ta përjetojë (të gjitha ndjenjat dhe ndjeshmëritë t’i përjetojë), që këtë ta sjellë në sjellje të vetëdijshme. Kur ai këtë e përfundon, pyeteni se çfarë gjendje e gëzuar ishte për të. Nëse thotë jo, trimërojeni atë që sjelljen e përcaktuar ta modifikojë. Vetëm atëherë kur si përgjigje vjen një kongruente Po, vetëm atëherë sjellja në situatë provohet dhe është një gjindshmëri të mirë. Kjo është një mënyrë krejt e kujdesshme, një ndryshueshmëri nën respektimin e plotë të individualitetit; kjo udhëhiqet thjesht: pjesëmarrjet e ndryshuara, të ndara nga klienti, të cilat për të tani janë të kënaqëshme, tani veç futen në personalitetin e tij.
Në veprimet e ardhshme ju bëni një Pacing – ardhshmëri, në atë mënyrë si unë e kam përshkruar më parë. Kërkoni nga ndërdija juaj të thuhet një sinjal – Po, nëse ajo e ka caktuar një shenjë treguese nga bota e jashtme, atë do ta përdor në të ardhmen si zgjidhje automatike për sjellje të re.
Më në fund ju disa sugjestione të përgjithshme mund t’i jepni, për t’u harruar të gjitha këto. „Është e rëndësushme që gjërat të harrohen, e për të cilat ju nuk duhet të kujtoheni”. Kjo do të ishte një mundësi, që të thuhet diçka e këtillë.
Qëllimi juaj është një ndërrim i sjelljes. Në këtë aspekt është njësoj, nëse vetëdija e tij vendos që për të të dëshmojë. Nëse vetëdija e tij vendos që ai të mos i di të gjitha, duhet që ai më së paku ta ketë një ndjenjë të ngrohtë, të cingëruar lehtë; nëse ajo vjen nga transi si shenjë për të, se diçka me kënaqësi ka ndodhur, se ai për të mund të gëzohet, së shpejti ai, në situata përgjegjëse, do të mund të sillet më mirë se gjer tani.

Parafytyrim: **<u>Prodhimet e sjelljeve të reja</u>**

1. Situata e përcaktuar në sjelljen e re do të jetë i dëshiruar
2. Të zgjidhet një model
3. Modeli te sjellja në këtë situatë të dëgjohet e të shikohet
4. Pamja e vetme dhe zëri për këtë model të vihen në përdorim
5. Në këtë film të përqëndroheni dhe të përjetohen gjithashtu ndjeshmëritë lëvizëse
6. Pacing – ardhmëria: Çfarë udhëzimi do ta zgjedhë sjelljen e re në të ardhmen?

Strategjia, të cilën tani e kemi sprovuar, është e parashtruar në ndërrimet e sjelljeve direkte. E vetmja vështirësi për ndonjërin ishte marrëdhënia me „përfitimin e sëmundjeve sekundare“. Më lejoni që si shembull ta sqaroj këtë problem, për të cilin Nora ka punuar.
Nora dëshironte të lexonte shumë, në vend të pirjes së duhanit, ajo zhvillonte mundësitë e sjelljeve të reja. Pirja e duhanit është një problem i zakonshëm, i cili shumicës së njerëzve ua siguron një varg levërdish të ulta sekundare. Me fjalë të tjera, gjenden gjëra të përcaktuara, të cilat për Norën dhe duhanxhinjtë tjerë vetëm pirja e duhanit mund të veprojë, gjëra të cilat kanë një qëllim pozitiv.

Unë jam i bindur, nëse ne Norës mund t’i sjellim diçka, pa marrje të masave të zakonshme, që thjesht, me pirjen e duhanit të pushojë, ndërdija e saj do të ishte ashtu fleksibile, saqë ajo pas pak muajsh përsëri do t’ia fillojë me pirjen e duhanit. Nëse ne funksionet e saj jetësore në tërësi ia kishim vlerësuar me të vërtetë, ne kishim konstatuar se më mirë është për të nëse ajo pi duhan – vetë me dëmtimin e konseguencave shëndetësore – dhe hyrjen te resurset e përcaktuara, në vend që me pirjen e duhanit të pushojë dhe këtë resurs ta harrojë. . Çdo problem me pjesët sekundare vetëm mund të varet lehtë, me reframingim do të mposhtet. „Prodhimet e reja të sjelljeve“ është premisa primare për ndërrimin e sjelljeve të thjeshta. Në rast se e jep si një levërdi të sëmundjes sekondare, ju duhet ta merrni reframingun. Prodhimi i ri i sjelljeve gjithashtu mund të kombinohet në mënyrë të dobishme me reframingun.
Nëse në reframing partneri juaj e zhvillon mendimin tuaj drejt dhe jo aq shpejt, alternativën e re e punoni mjaftueshëm, dhe atëherë ju mund t’i thoni kështu diçka:
„Gjatë punës që ju bëni, që të zhvilloni alternativa të ndryshme... unë dëshiroj t’ju përkujtoj... se për këtë ende gjenden burime të mëtutjeshme... Ndoshta, shembujt për të cilët ju mund të mendoni... që ju në një mënyrë tjetër dëshiruat të reagoni dhe me të të ishit më të suksesshëm dhe më të sigurtë, dhe sjellja ju sjelltë juve çka ju dëshironi dhe çka ju kishit nevojë... në të kundërtën te X... nëse ajo diçka jep, ju këtë alternativë mund ta mendoni gjatë... plotësisht ...Ju mundeni në parafytyrimet figurative tuajat të shkoni shpejt në kërkimet themelore... drejt njerëzve të cilët ju seriozisht i respektoni dhe i admironi e të cilët kanë mundësi tjera të mira, që ju të silleni më me efektivitet se X... Natyrisht, ndërdija juaj do të jetë në rregull, nëse njëherë këto tri mundësi veç i ka vendosur në vend – se si njeriu diçka mund të bëjë... se çka më herët X ka bërë... që ta japë signalin – Po...“
Mënyrat e mëparme, të cilat këtu jua ndërmjetësuam, nuk duhet të aplikohen vetëm të izoluara. Nëse ju çdo ushtrim të veçantë e aplikoni me sukses të shtuar, ju më vonë mund të shkoni më tutje dhe atë ta kombinoni e ta ndryshoni, kështu që mësimi edhe për ju bëhet më interesant.

Kërkimet trans – derivate (KTD)

(Derivativ = të rrjedhura përmes shmangies;)
Shembulli (mostra) i KTD-së është një strategji e mendimit kinestetik: Këtu ne e përdorim atë, në mënyrë të vlefshme, që përvojat e kaluara te një resurs i fortë t’i vendosim së bashku dhe ato pastaj i paketojmë për të ardhmen. Ju gjithashtu mund ta përdorni dhe mendimet nga e kaluara të gjenden përsëri – në veçanti, nëse në sistemin e besimit pëlqehet dikush, që duhet të shkohet në të kaluarën, që të ndryshohet, ose nëse personi ka nevojë për shumë shembuj, që të gjeneralizohet.

Ushtrim:
1. Identifikoje një përvojë – mësimore pozitive të shkurtër, të cilin me mësimin nga PNL në lidhshmëri mund ta sillni.
2. Kërkimet trans – derivate: Ndaloje spirancën dhe thuaj:

„Përdore këtë ndjenjë, për të shkuar prapa në kohë, derisa t’i vetë ta përjetosh në një përvojë të vjetër një më të re, në të cilën ti këtë ndjenjë të njëjtë e ke patur.” “Lejoje ndërdijen tënde që për ty një kujtim nga e kaluara jote ta identifikojë dhe ta prezentojë, e cila këtë ndjenjë të mirë e përmbanë.“ „Kjo është mirë kështu dhe ti mund ta bësh një pauzë, dhe këtë përvojë të vlefshme ta shijosh... dhe në këtë ndjenjë të mirë të kujtosh... dhe nëse ti je gati, ti mund të

fillosh, që këtë ndjenjë si një udhëheqës ta përdorësh ... derisa ti në kohë prapa të shkosh, në një përvojë tjetër më të hershme të gjendesh.”
(Vepro më tutje, derisa tri apo më shumë përvoja mësimore pozitive t’i kesh induktuar)

3. Lësho spirancën dhe udhëto më tutje disi kështu:

„ Dhe vetëm ti lejo njohuritë tuaja të ndërdijes që ato përvoja mësimore të marrin më shumë simbole dhe të dendësohen, dhe lejo që një fotografi apo një figurë për këtë të ta dhurojë, me atë ngjyrë dhe formë që ti mund ta marrësh të vërtetë. Dhe dëgjoje atë mirë, pra, domethënia mund të të bëhet e kuptueshme në një fjalë apo fjali, dhe merre atë në të sotmen tënde dhe shih sesi ajo do të veprojë në ardhmërinë tënde “.

Proceset e vetëdijshme të vendosjes së forcave të jashtme

Këto gatishmëri, që pacientët e paaftë, të cilët më së paku përbëjnë gjysmën e popullatës klinike, kanë për shembull ose dialog të pandërprerë të brendshëm, ose janë përherë me fotografitë e brendshme të zënë me punë, ose ata do të mënjanohen ndoshta pandërprerë përmes ndjeshmërive kinestetike. Këto procese, të cilat i pengojnë transet, për të qëndruar forca e jashtme, i përdor terapeuti hipnotik i Eriksonit me strategji disacionale.
Një strategji e tillë është ajo e Mërzitjes – terapeuti tregon, për shembull, tregim pas tregimi, dhe qëndresa e vetëdijshme e personiz shembet. Një strategji e dytë disacionale është Shmangia – për shembull kur klienti lutet, që në hapin e tretë të numëroj prapë nga 1000 deri në një, apo që alfabetin ta thotë nga fillimi dhe shpejt e pastaj të kthehet prapa (një shkronjë – një të fundit, të dytën – të parafundit, psh: „A“ - „ZH“, „B“ – „Z“ etj) apo gjatë induksionit thjesht dhe me vëmendje të koncentrohet (në diçka që veç personi është i interesuar). Te një strategji e tretë disacionuese, disacioni do të induktohet përmes teknikës ideomotorike. Një strategji e katërt mund të jetë të Ngatërruarit (Konfuzioni). Në pjesën e parë, qëllimi dhe struktura nga teknika konfuzionale, në përgjithësi, mund të diskutohet. Të dy pjesët e ardhshme paraqesin çdoherë hollësisht teknikat speciale konfesionale të Modelit të ndërprerë dhe të Modelit të gjithanshëm. Pjesa e fundit diskuton çështjet klinike, të cilat tërhiqen nga aplikimi i teknikës konfuzionale.

Veçoritë dalluese të teknikave konfuzionale

Teknikat konfuzionale janë komunikimet thelbësore, tek të cilat strategjitë përpunuese të vetëdijshme të një personi ndërpriten dhe përmes tyremundësohet zhvillimi i proceseve të transit. Principin pasues kooperativ e përbëjnë teknikat konfuzionale të të gjitha sprovave të klientëve, një trans apo zhvillimet tjera terapike të penguara, të cilat janë të përdorshme si bazë për induksionin e çdo zhvillimi. Si Eriksoni (që më1964) vinte re:
Klinike janë ato nga kuptimi për pacientin, ato e vënë në dyshim kërkimin e terapisë, të cilat megjithë problemet e tyre klinike dhe nga moskontrollimi i mirë janë të qëndrueshëm, të kryqëzuar dhe të sunduar, të cilët parandalojnë që një terapi të vihet në ecuri. Së shpejti për ta bërë atë, për të shkuar këto qëndrime, duhet që për këtë ta sigurojmë kooperimin e klientit, që sa më mirë ti mënjanojmë problemet e tij klinike, në atë mënyrë që qëndrimin e tij ta zgjidhim... Teknikat konfuzionale shpesh veçse kanë kushte paraprake jo të volitshme si për shembull... tek personat të cilët vërtet interesohen, por njëkohësisht janë armiqësorë, agresivë dhe të hedhur poshtë, jashtëzakonisht vrullshëm vepron induksioni hipnotik.

Nuk duhet të harrohet që këta pacientë janë lart të motivuar dhe mosinteresimi i tyre, qëndrimi i tyre, grindja e tyre dhe mosbesimi i tyre në të vërtetë janë të lidhur, kështu që i shkaktojnë rezultatet e mundshme të tyre... (në Rossi 1980a; fq. 284 – 286).
Te ndonjë klient, për shembull, i cili gjatë një transi – induksioni përherë përpëlitet (s'di kah t'ia mbajë), terapeuti mund ta kërkojë një përforcim të lëvizjes në hapësirën terapeutike dhe klientin ta bartë nga një karrige tek tjetra, të shkojë gjithnjë e më shpejt, derisa personi tregon një mosmarrëveshje, e cila për një trans lejohet të jetë e përdorshme. Ose, ndonjë klient, i cili pandërprerë i pret direktivat e terapeutit, më në fund mund të ulet i qetë dhe në asnjë mënyrë të mos i jepen direktiva, e nga kjo, modeli (mostra) ndërpritet, pengohet. Sepse, siç thuhet, gjenden shumë teknika konfuzionale të ndryshme; e rëndësishme është kjo, që teknika të tilla janë teknika komunikimesh të natyrshme, sepse qëndrimet shpirtërore rigjide ndërpriten.

Teknikat konfuzionale shtrijnë pranimin pasues në thellësi:

1. Proceset e sjelljes së një personi, përmes shumë modeleve (mostrave), janë automatike dhe të parashikuara e të formuara;
2. Ndërprerja e ndonjërit nga këto modele përfiton një gjendje të pasigurisë, në të cilën mbisundon një nxitje indiferentizmi.
3. Shumica e njerëzve, në gjendje të tillë pasigurie ndihen si të neveritshëm dhe megjithatë janë fort të motivuar që të shmangen;
4. Nxitja rritet, nëse personi në njëfarë mënyre atë mund ta atribuojë („kjo është ndodhi, sepse...")
5. Në këtë, si rritet pasiguria, ashtu rritet motivacioni, për ta reduktuar atë;
6. Personi, i cili është fort i pasigurt, e merr mënyrën tipike të rastit të parë, i cili për të rrezaton në mënyrë të kalueshme që ta reduktojë pasigurinë (psh. Sugjestionet të thëna në trans).

Nga këto pranime të përmendura, rrjedhin teknikat të shumta konfuzionale të hapave themelorë. Hapi i parë – njohja e modelit – mund të jetë në mënyrë të shumëllojshme. Ajo për sjelljet njerëzore na jep këtu shumë modele, dhe imund të shërbejë si ushtrim i shkëlqyeshëm për të gjitha modelet, të cilat zbulohen, shënohen dhe nga ato përpunohen më tutje. Ato mund të jenë modele sociale; ashtu disi të thjeshtësuara p.sh. si një shkundje e duarve. Një person është i nevojshëm që duart e tij t'i shtrijë, ndërsa tjetri person, në të njëjtën mënyrë reagon, të dyja duart i shkund dhe përafërsisht për një sekondë i lëshon të dy duart; dhe tani shkohet në mënyrë normale një hap prapa dhe fillon biseda. Modelet tjera të sjelljeve sociale janë përshëndetjet që në fillim të ndonjë ndërmarrjeje dhe ndarja në përfundimin e tyre; në mëngjes „mirëmëngjesi", etj.; që meshkujt të bartin pantallone e jo fustana (sikur në Skotlandë apo ndoshta në San Francisko); që klientët terapeutëve të tyre t'ua paguajnë një honorar e jo në të kundërtën; që klientët terapeutëve të tyre t'ua tregojnë problemet e tyre, e jo e kundërta; që te një ndërrmarrje çdoherë vetëm një person flet dhe atë nganjëherë; që dëgjuesi në mënyrë normale, kohë pas kohe, folësin ta përshëndesë me kokë; që folësi të bëjë vërejtje, të cilat janë të rëndësishme në kontekstin e ndërrmarrjes; që folësi në mënyrë normale, korrekte dhe gramatikore të shprehet.
Këta shembuj të pakët lejojnë që të përmbyllin sasinë fenomenale të modeleve (mostrave), ato në potencialet si bazë për të na e bërë të mundshme shërbimin e një teknike konfuzionale. Përballë modeleve të përgjithshme të sjelljeve sociale, hipnotizuesi mund t'i vërë ato që i njohim si model, të cilat për një individualitet konkret janë të veçanta. Ato mund të jenë lëvizje të caktuara e të zakonshme, si p.sh. të lëmuarit e flokëve prapa në rast të stresit, të

shikuarit e dyshemesë, të rrëzuarit për toke, sorollatja pranë nevrikosjes apo shikimi më një anë gjjatë mosmarrëveshjeve. Ose mund të jenë tipe reaksionuese të afërta apo të ngjajshme, si p.sh. grindja apo miratimi te pasiguria emocionale, ndryshimi i temës te mosmarrëveshjet, paditja apo pajtimi apo racionalizmi, nëse ndihet i kërcënuar. Ato mund të jenë edhe rregulla, të cilat mbështeten nëj ndonjë identitet social, si p.sh. që një burrë një gruaje asnjëherë nuk i bërtetë, që është çdoherë me shpresë dhe nuk do të çirret me zë të lartë, që nuk bëhet si një person me përvojë „negative“. Edhe këtu gjenden përsëri shumë mundësi të llojllojshme.

Hapat tek aplikimi i një teknike konfuzionale

1. Njohja e modeleve të shprehjes

2. Përshtatja me modelin (dhe personin)

3. Sjellja e një konfuzioni përmes ndërprerjes apo ngarkimi i tepërt i modelit

4. Ngritja e konfuzionit

5. Përdorshmëria e konfuzionit

Pasi që terapeuti e ka njohur modelin, ai fillon me një Pacing, që të punoj pranë një kontesti të përshtatshëm për aplikimin e suksesshëm të një teknike konfuzionale. Në përgjithësi, kjo kërkon vendosjen e një raporti të ndërgjegjshëm, që ta njoftojë klientin se terapeuti e ka synim për ta ndihmuar atë. Me fjalë të tjera, terapeuti shkon nga marrja në dorëzim, që qëllimi kryesor i përdorimit të teknikës konfuzionale të mbështetet në të, e që një person nga një lidhje rigjide në proceset e vetëdijshme ta zgjedhë dhe atij t'ia mundësoj përmes saj një mënyrë ekzistenciale, me të cilën do të jetë i vetëgjykueshëm. Në këtë mënyrë vjen deri te shprehja, që personi shumë më tepër eshtë si një model i sjelljes, ndërsa konfuzioni do të prezentohet si një metodë, me të cilën ia mundëson një vlerësim të kësaj bërthame të thellë. Konteksti i kujdesit për suksesin terapeutik një teknikë kunfuzionale është absolutisht i vendosur, të cilin një individ, i cili ndihet i manipuluar ashpër apo i dorëzuar, nuk ka përfitim nga veprimet e konfuzionit.
Të eksperimentuara në mënyrë natyrale, në kontekste të ndryshme sociale, ajo është vërtet relativisht e thjeshtë; një person përkohësisht të grindet, meqë kjo është shumë e rëndë që këtë konfuzion, në ndonjë mënyrë domethënëse, ta bësh të përdorshëm. Personat, të cilët ndihen të pasigurt dhe të pambrojtur, do të tërhiqen prapa nga hipnotizuesi, në një ndjenjë të barazpeshës që atë ta përfitojnë sërish. Individët e kundërt, të cilët ndihen të mbrojtur, janë të gatshëm dhe të aftë të shkojnë me konfuzion dhe të shikojnë, dhe gjendjen përjetuese (psh. të vërtetën hipnotike) ta shpalosin apo ta parashtrojnë.
Qëndrimi dhe komunikimi joverbal i terapeutëve hipnotikë, gjatë dhe pas shkëmbimit të konfuzionit, luajnë një rol te reaksioni në teknikë. Në Pacing terapeuti pasqyrohet si lidhje e përgjithshme, po ashtu edhe si model special, përmes të cilit teknikat konfuzionale duhet në tërësi të absorbohen. Me këtë bëhet e mjaftueshme, që modeli thjesht të aktivizohet krejt normalisht (psh. ndokush me rastin e përshëndetjes i shtrinë duart, që ta zgjedhë modelin e dridhjes së duarve, apo në këtë rast modeli idiosynkratik, në të cilin klienti e kalon në tërësi, e përkrah dhe atij për këtë ia bën një kompliment).
Pas një Pacingu të përshtatshëm terapeuti fillon me hapin e tretë, që është udhëheqja e konfuzionit përmes ndërprerjes apo ngarkimit të tepërt të një modeli: Pjesa më e madhe e këtij

kapitulli u është kushtuar teknikave speciale të udhëheqjes së këtyre metodave së bashku. Thënë shkurt, teknikat e ndërprerjes shkruajnë mbi një thyerje të shpejtë momentale të një modeli dhe ato shpesh do të jenë të përdorura para një transinduksioni formal. Reaksioni i drejtëpërdrejtë nga një teknikë e udhëhequr konfuzionale është mënyrë tipike e mosmarrëveshjes dhe e pasigurisë. Shumica nga ne reagojmë ndaj mënyrës natyrore, nëse një mik thotë diçka, çka plotësisht papritur dhe pakuptueshëm shfaqet. Në situata të tilla ne kërkojmë menjëherë të kuptojmë çka ka ndodhur dhe kërkojmë nga folësi ndonjë sqarim të mëtutjeshëm.
Mosmarrëveshja përmes kësaj tani do të jetë zakonisht më e vogël, meqë folësi kërkon shfajësim ose e jep në sqarim, ose shtiret i fajësuar dhe i vetegërsuar. Praktikanti i Eriksonit gjithsesi këtë konfuzion e ndalon në këtë pikë dhe me sjelljen e vet, në një mënyrë të plotë kongruente dhe domethënëse, bën që mosmarrëveshjen ta rritë; hapi i katërt është veçanërisht i rëndësishëm, saktësisht këtu ndryshohen teknikat konfuzionale të theksuara nga rastet jo të rralla, nëse i shkakton komunikimet spontane të mosmarrëveshjes së pa qëllim.
Hapi i pestë dhe i fundit ndihmon që ta bëjë konfuzionin i cili nuk do të bëhet i përdorshëm, e ku më në fund nga zgjedhësi i tij bie përsëri, e i cili në një pikë të ndërgjegjes e kërkon individin jo të sigurt dhe e shndërron në një ndërgjegje të sigurt, apo ai e lëshon kontestin. Siç theksuam më lart, personi është gati në çdo pikë që të ndërmerr diçka shumë të thjeshtë, gjë që edhe mosmarrëveshjen e zvogëlon, si për shembull sugjestionet e thjeshta dhe të përzemërta, të jepen në trans.
Nëse udhëheqen këta pesë hapa të një teknike konfuzive, është e rëndësishme që ata të bëhen në rregull, edhe pse ata nuk funksionojnë çdoherë sipas planit, e sidomos nëse ata për të parën herë provohen. Nganjëherë duhet ndonjë teknikë të ndërrohet ose krejtësisht të hidhet, ajo varet nga reaksionet, të cilat pacienti çdoherë i tregon. Po ashtu edhe ato të cilat çdoherë nuk janë të mundshme, ato të gjitha mund të bëhen të mundshme. Te personi, i cili është i tërbuar e i cili do të sillet te ju, atij duhet me seriozitet t'i kërkohet falje dhe atë me disa gjëra duhet t'i sqarohen synimet e komunikimit. Ndonjë person, i cili është i ngatërruar në mënyrë të pjesërishme, duhet të ngatërrohet edhe më shumë dhe para së gjithash në mënyra të ndryshme. Klientët të cilët zgërdheshen apo qeshen, duhet t'u bëhen komplimente, që ato ta kenë të ruajtur një kuptim për humor, që ata të trimërohen, që këtë trimëri ta përdorin për përforcimin e zhvillimit të reaksioneve të pavetëdijshme. Për ta sjellë deri në këtë pikë, terapeuti i Eriksonit i vëren reaksionet e klientit saktësisht se cilat i pëlqejnë atij. Mendoni ju për atë, nëse në të dy pjesët e ardhshme çdoherë diçka mbi njërën nga shumë teknikat konfuzionale të modeleve të ndërprera dhe të modeleve të stërngarkuara i keni lexuar.

Teknikat e ndërprerjes së modeleve

Si u sqarua më lart, gati të gjitha teknikat e ndërprerjes së modeli janë komunikime të natyrshme, të cilat e ndërpresin llojin dhe mënyrën e reagimit të caktuar nga një person. Ato mund t'i tërhjeqin të tri modalitetet kryesore kognitive, kjo do të thotë mbi ato auditive, vizuele dhe mbi informacionet e përpunuara kinestetike. Për ta bërë të qartë, kjo pjesë përshkruhet në teknika të shumëllojshme të ndërprerjes së modelit, të cilat në modalitete të ndryshme janë të suksesshme. Kjo vepron në (1) mashtrime domethënëse; (2) lëndimet e sintaksës; (3) ngurrimi i shprehjes motorrike; (4) ndërprerja e mënyrave treguese hyrëse; (5) Transinduksioni përmes ndëprerjes së shtrirjes së duarve dhe (6) lojërat kundërthënëse (polarity plays).

Të pyeturit e ndërdijës

Nëse ju i keni rregulluar signalet dhe e keni mësuar komunikimin me ndërdijën e klientit, ju iu keni përshtatur të gjitha aftësive, të cilat janë të nevojshme për t'i komunikuar kryesisht me ndërdijen e klientit tuaj. Tani ju mund t'ia mësyni në trans çdo problemi, të cilët në punën e përbashkët me vetëdijen e klientit nuk kishit mundur për t'i zgjidhur. Këtu ju i aktivizoni njohuritë e ndërdijes, aftësitë e ndërdijes dhe gadishmëritë e përdorimit të ndërdijes së klientit tuaj për t'i ndihmuar gjatë punës për ndryshimin e tij.
Te një punë e tillë e ndryshueshmërisë është e arsyeshme të shkohet përpara. Partneri juaj bisedues, ndërdija e klientit tuaj, urdhëron përmes signaleve të pakta, që me ato të merreni vesh. Te ju është e rëndësishme që pyetjet të formulohen ashtu që partneri juaj bisedues të mund të përgjigjet me „Po" ose „Jo", dhe kështu të shkohet përpara, që ju të mos keni mundësi që informatën e rëndësishme të marrur ta harroni. Skema pasuese e mëposhtme e të pyeturit sigurisht vendos që juve të mos u shpëtojë asnjë informatë e rëndësishme.
Në radhë të parë kjo shkon ashtu si te të gjitha punët e ndryshueshmërisë duke e identifikuar problemin dhe strukturën e tij, duke e pëlqyer saktësisht me vetëdijen e klientit tuaj.
Pastaj filloni me të pyeturit e ndërdijes, që me to të paralajmëroheni se çfarë do të bëni; tani induktojeni një trans, thellohuni përmes numrimit dhe signaleve pajtuese.
Pastaj lajmërohuni përsëri, që ju klientit tuaj t'ia parashtroni ndonjë pyetje dhe e lutni atë që më tutje të qëndrojë në ndërdijen e tij. Ndërdija duhet t'u përgjigjet këtyre pyetjeve përmes signaleve. Kujdesuni për atë që ju pyetjet t'i formuloni të llollojshme, nëse ju ato i parashtroni në A, ndërdija nga A apo nga një pjesë e vetëdijes drejtohet.
Ju filloni në formatin pasues të pyetni për <u>Konfliktet</u>. Nëse aty e merrni një „J0", shkoni më tutje te pika e ardhshme. Nëse e merrni një „Po", ju e merrni një informatë të detajizuar. Nëse konflikti nuk është i vetëdijshëm, kërkojeni nga rrënja e konfliktit dhe përpunojeni atë në situata, në të cilat ai ka rrjedhë. Kështu ju shkoni te pika 7 përmes bisedës mbi traumat.
Nëse konflikti është i vetëdijshëm, pyetni ju nëse A mund t'ia paraqes atij. Te përgjigjja „Jo" lejojeni atë që konfliktin ta përpunojë i qetë, te përgjigjja „Po" ju përfundoni në bazë të asaj sesi ai e skicon reframingun e sjelljes në trans.
Nëse ju e keni marrë një „Jo" nga pyetja pas një konflikti, shkoni përmes pikës <u>së Gjuhës organike</u>. Ju e pyetni A-në, nëse trupi i tij me të diçka dëshiron të sjellë në shfaqjen e tij. Pastaj, ju merrini parasysh formulimet gjuhësore nga A-ja, për shembull te Tortikolli: A ekziston diçka apo ndokush që ty ta përdredhë apo ta rrotullon qafën? „Te „Po" pyetni më tutje për situatën e caktuar, personin e caktuar, konfliktet e brendshme ose mundësitë e veprimeve të kufizuara. Ju pastaj, mbi rrafshin e vetëdijes apo të ndërdijes mund të punoni më tutje dhe t'i zhvilloni strategjitë e veprimeve apo alternativat e sjelljeve, ta përpunoni një konflikt të brendshëm ose t'i mobilizoni resurset.
Si pikë të tretë, mësoni duke pyetur një përfitim eventual sekundar. Te „Jo" shkoni te pika e ardhshme (4) mbi identifikimin.
Te „Po" merreni së par informacionin, nëse shkon ashtu, që diçka e papërshtatshme të shmanget. Nëse ky është rast, udhëhiqeni një <u>Reframing</u> dhe lejojeni ndërdijen t'i kërkojë tri rrugë të reja, që në A të mbrohet nga papërshtatshmëria.
Nëse është qëllimi pozitiv, që diçka e përshtatur të merret, udhëhiqeni ju njëherit një <u>Reframing</u> dhe lejojeni ndërdijen që t'i kërkojë tri rrugë të reja dhe ta sigurojë këtë përshtatshmëri në A.
Nën pikën (4) <u>Identifikimi</u> pyetne A-në nëse A-ja ndoshta e njeh dikë, i cili të njëjtat vështirësi i ka ose i ka pasur dhe të identifikohet me A-në.
Te vështirësitë e sjelleve në bazë të ndonjë identifikimi pyetne A-në, nëse A-ja më herët është identifikuar me këtë person, ai sot mund të jetë vetë i lirë nga vështirësitë e tij.

Te mundimet trupore vendosni ju të sigurt se simptomat do të përshtaten në trajtim medicinal. Ju lajmrojeni A-në për këtë arsye, që nëse vështirësitë e tij janë të natyrës organike, nuk varet nga ajo çka ju thoni, por do të ndihmoi. Nëse mundimi i tij është një model shpirtëror – trupor, të cilën A-ja e ka mësuar nga një person tjetër, tani A mund ta dijë se ai nuk ka nevojë për këto mundime. Ajo është vetëm një model i sjelljes shpirtërore – trupore nga të tjerët. Pastaj ju pyetni, nëse kushtëzimet në vështirësi nga A janë pjesëtare dhe ato, nëse gjinden mendime, vështirësitë prodhohen nga të shkaktuarit. Te „Jo“ shkoni përmes pikës së ardhme. Te „Po“ sillni më tutje informimet mbi situatën apo situatat, për të cilat mendimet janë të lindura dhe përpunojini ato me një Reinprinting.
Nëse nuk ka kushtëzim në arritje, e vështirësitë janë pjesëtare, tani ju shkoni përmes pikës (6) – Mazohizmit dhe pyetni nëse A me vështirësitë vetë dëshiron të dënohet apo në njëfar mënyre ndihet fajtor. Edhe këtu merrni nga „Po“ përsëri informime të detajizuara, pyetni drejt mendimeve të parashtruara për një përjetim të mëhershëm apo për një përfitim eventual sekondar. Pas kësaj, kur e merrni një „Po“ udhëhiqeni një punë të besueshme, një Reinprinting, një Reframing apo një intervenim të përshtatshëm.
Posa të përfundoni, ju keni mundësi të pyetni për një traumë, nëse vështirësitë janë shkaktuar përmes ndonjë kujtimi të pavetëdijshëm. Te „Po“ vendosni ju së pari sigurt, që A te kjo ngjarje pa rrezik mund të heqë dorë dhe mund të kujtohet pa dëm për atë. Nëse miratohet, kufizojeni pikën e kohës së ngjarjeve hap pas hapi dhe nga ndërdija merrni informata mbi rrethanat e afërta të ngjarjes, të vendit, personit pjesëmarrës, të incidentit, të veprimeve e të shprehjeve.
Nëse A nuk guxon të thotë se çfarë ka ndodhur, ju akceptojeni atë dhe luteni ndërdijen nga A, që të gjitha mundësitë dhe aftësitë, të cilat A deri më sot si zakonisht i ka përdor, që me këtë A të lëshohet në një trans të thellë, nga i cili përsëri vjen prapa me një siguri dhe me atë më të mirën nga përjetimet e atëhershme që i kanë ndodhur.
Nëse A ngjarjen guxon ta raportojë, udhëhiqeni ju një punë të arsyeshme ndërrimi përmes kujtimeve. Pastaj pyetni nëse këto kujtime tek A edhe më tutje ndikojnë negativisht. Nëse është ky rast, provoni, nëse A për atë ende në ndonjë mënyrë ka nevojë. Te „Po“ udhëhiqene një Reframing.
Nëse ju vështirësitë nga A i keni përpunuar në këtë mënyrë, udhëhiqeni një Reduksion.

Pyetja e pavetëdijes - ushtrim

Formulimet janë për B-në, të cilat në A drejtohen me thirrje që adresohen në pavetëdijen vetanake si psh. „A, pyete përsëri X në ty...“ ndërsa B flet me pavetëdije nga A; pyetjet duhet të formulohen në mënyrë përkatëse, psh.: „i pavetëdijshëmi nga A, a je gati...?“)

1. Problemi të identifikohet
2. Problemi saktësisht të përshtatet

3. Hyrja

„Ti ma ke emërtuar problemin. Ti e di që ne i bëjnë pyetje pavetëdijes tënde, dhe për këtë shkak ne i lutemi pavetëdijes tënde që neve të na e jepë shenjën e përshtatshme.“

4. Induksioni
5. Thellimi përmes numrimit

6. Signalet të hapen

7. Pyetjet

„Unë do të parashtroj tani ndonjë pyetje dhe të lutem që ti atë në ndërdijen tënde ta udhëheqësh më tutje. Ndërdijes tënde i lutem që kësaj pyetjeje t'i përgjigjesh përmes signaleve:

1. Konflikti

A gjendet ndonjë konflikt në ty kundrejt pjesës së dëshirave të llojllojshme?
- Te „jo → 2. Gjuha organike

A është ky konflikt shkaktar i vështirësive tua?
A e njeh tani këtë konflikt në vetëdijen tënde?
- Nëse ky konflikt nuk është i vetëdijshëm → kërko nga rrënjët e konfliktit dhe të përpunimit të skemës përmbyllëse → 7. Trauma, a mundesh ti ato t'i parashtrosh këtu?
- Te jo → a është në rregull, nëse ti këtë konflikt këtu në mënyrë të qetë e përpunon për vete?

<u>Bisedime në mes të pjesës</u>

Pyetja e pjesës (X) në ty, e cila paraqet një palë të konfliktit: „A je gati që mua të më lajmërosh se ç'bën ti për mua?"
„A është pjesa (Y) ajo e cila ty të pengon?"

Pyetja e pavetëdijes – ushtrim

Pyetja e pjesës tjetër (Y): "E dashura ndërdije, a je gati të më lajmërosh çfarë bën ti për mua?"
„A të pengon pjesa (X) këtu?"

Pyetja e pjesës (Y):
„A është kjo që ti bën për mua për ty e rëndësishme, që ty pjesa (X) nuk do të të pengojë, nëse ai ty gjithashtu nuk të pengon?"

Pyetja e pjesës (X):
„Nëse ty vetëm pjesa (Y) nuk të pengon, a je tani gati që edhe ti atë të mos e pengosh?"
„A do ti që në këto shërbime pjesën (Y) të mos e pengosh, derisa ti me zgjedhjen je i kënaqur?"

Pyetjet e ndërdijes tënde:
„A gjendet edhe ndonjë pjesë, e cila në këtë konflikt është pjesëmarrëse dhe në zgjidhje duhet të jetë prezente?"

2. Gjuha organike

Dëshiron me këtë që trupin tënd ta sjell tek ndijimi?

- Te Jo, më tutje te pika (3) përfitimi sekundar: A dëshiron trupi yt me këtë të thotë se ndokush apo diçka po të shkakton mundime?

A gjendet diçka apo ndokush, ai apo ajo... (B e merr simptomën në formulimin e tij gjuhësor që ty të ta dredhë kokën, apo qafën, B pyet më tutje drejt situatës përkatëse, personit përkatës, konfliktet e brendshme, mundësitë e veprimeve të kufizuara etj.

Puna e ndërrimit të mëtutjeshëm në rrafshin e vetëdijshëm apo të pavetëdijshëm:
Zhvillimi nga strategjia vepruese te alternativa e sjelljes
Përpunimi i një konflikti të brendshëm
Mobilizimi nga resurset

Pyetja e pavetëdijes – ushtrim

3. Përfitimi sekundar

Plotëson vështirësitë ndaj ndonjë qëllimi të nevojshëm?
A merr ti përmes ndokujt ndonjë përfitim?

- Te Jo mëtutje te pika (4) identifikimi

Provo ti përmes... diçka të papërshtatshme të mënjanosh?
A dëshiron ti përmes... nga diçka e papërshtatshme të mbrohesh?
Apo ty kundër diçkahi të papërshtatshme të të mbrojë?
A të pengon ty kjo, e të bëj diçka më të përshtatshme?

- Te Jo → 4 Identifikimi

A je gati të më lajmërosh përmes ndërdijes se çfarë është kjo e papërshtatur, A kërkon të mënjanohet?

- Te Jo →„Unë e njoh qëllimin tënd; A për ta mbrojtur dhe për ta siguruar përjetimin e tij, ti nuk do të lajmërosh të gjitha“
- Te Po →„tani të lutem ndaje atë me mua“.
  Më tutje kah Po →„A është kjo e tëra?“
  Unë falenderohem te ti që ti më ke lajmëruar: Unë e njoh qëllimin tënd, A për ta mbrojtur.

Më tutje kah Po ose Jo: dhe unë të pyes ty, ndërdije: a mund të sheh, se ti A-në, në këtë mënyrë, sot, nuk mund ta mbrosh më si atëherë, sikur A ishte i ri? A mund ta njohësh që për A ishte e papërshtatshme, ti qëllimit tënd të mirë në ndonjë tjetër mënyrë mund t’i shkosh pas?

A mundesh ti, pavetëdijshëm nga A t’i lëshosh tri rrugët të shemben, dhe A-në nga e papërshtatura ta mbrosh?

A kërkon A përmes... edhe diçka të papërshtatur të merr?
A kërkon A vëmendje dhe përkushtim?
A kërkon A ngushëllim dhe kuptim?
A dëshiron A me këtë ndokë të mbrojë?
A është kjo e tëra, se çka A përmes ... kërkon të arrijë?
Te Jo →A je i pavetëdijshëm për A, i gatshëm edhe të tjerët ende t’i lajmërosh?

Ju falemnderit. Unë e njoh qëllimin tënd A, një jetë të mirë t'ia sigurosh. Dhe unë të pyes ty, i pavetëdijshëm nga A: A mund ta shohësh që A sot ka më shumë rrugë dhe përmes më shumë mundësive vendos si më herët?

Pyetja e pavetëdijes – ushtrim

Ti mund të njohësh, se A të përshtaturën nuk duhet më ta përsërisë, as të jetojë si deri më tani kishte jetuar?
A mund ta shikosh ti ndërdijen nga A, që këtë rrugë të vjetër për ta mbrojtur dhe që atij t'i lejohet të shkojë mirë, të mund t'i dorëzohesh dhe për këtë të mund t'i lejosh ta gjej një siguri të njëjtë vepruese dhe një rrugë disponuese?
A mundesh ti, pavetëdijshëm nga A, tri rrugët e reja t'i lejosh në mendje, që A këtë përshtatshmëri ta përpunojë?
A dëshiron ti menjëherë të fillosh për të shkuar në rrugë të re?
A do ti brenda dy javësh të ardhëshme A-në ta lejosh në përjetime, A është i lirë prej...?
Unë të falendëroj ty, që ti ashtu të kujdesesh për A-në.

4. Identifikimi

A e njeh ti ndokend, i cili i ka të njëjtat vështirësi?
· *Te Jo më tutje te pika (5) të stopohet.*
Mendohu sesi ky do të jetë tjetër person?
A mund të më thuash kush është ai?
A gjenden edhe të tjerë persona që ti mund t'i identifikon me atë?

Pasi ta kesh njohur, që ti më herët me këtë person e ke identifikuar, a mundesh ti vetë sot të jeshë i lirë nga vështirësitë?

Te mendimet trupore B i thot A:

Nëse natyra jote organike është e mundimshme, tani ti s'duhet të bësh asgjë; çfarë unë të them, ty të ndihmon. Por nëse mundimi yt është një shembull shpirtëror-trupor, të cilin ti e ke mësuar nga..., tani ti e di se për këtë mundim nuk ke nevojë. Ai është vetëm një shembull i sjelljes shpirtërore – trupore nga të tjerët.

Pyetja e pavetëdijes – ushtrim

Ende gjenden bazat tjera për mundimet e tua, përveç atij që ti thjesht e ke marrë përsipër?

→ Identifikimi:
(Këta A duhet në formën e disocionit që marrëdhëniet vetanake t'i shikojnë tek personi tjetër i rëndësishëm, të cilët nga personi tjetër e kanë marrë përsipër mënyrën e sjelljes, dhe dëshiron t'i ruajë edhe ato të marrura përsipër nga personi tjetër në mënyrën e sjelljes. Pas kësaj, A këtë vendim e ka pranuar; A mund të ndahet dhe në formën e asocimit të marrë me veti, atë cilën A dëshiron ta ruajë.)

5. Kushtëzimet

A ka mendime, të cilat në mundimet tuaja janë pjesëmarrëse dhe ato të shkaktojnë pengesa?

- Te Jo më tutje te pika (6) Mazohizmi

A është për ty e saktë? Që tani për këtë të jesh i vetëdijshëm dhe ato të të tregohen.

Te Jo:
A është për ty e saktë, që ajo tani të tregohet dhe atë pastaj menjëherë përsëri ta harrosh?
A është në të vërtetë e rëndësishme, ajo që të tregohet?
A guxon ti atë ndonjëherë tjetër ta tregosh?

Te Po:
A ka ndokush që ndonjëherë diçka te ti ka thënë, që atë ... të mund ta zgjidhësh?
A ka diçka, çka di vetë përherë e thua?
A është më tepër se një mendim?

Te Po:
A mund ta provosh këtë mendim edhe me vetëdije?
A janë të gjitha njësoj të forta në pjesëmarrje?
A kanë të gjitha prejardhje të vetme?

Për punë të mëtutjeshme: B me A
A dëshiron t'ia fillosh me mendime të tundura rëndë apo me ato më të vjetrat?

Pyetja e pavetëdijes – ushtrim

Ti e di, që në jetë të gjitha herdokurë duhet të fillojnë.
Pyetje ndërdijes tënde:
A varet mendimi së bashku me ndonjë situatë të përshtatur në jetën tënde?
A t'është përsëritur shpesh kjo situatë?
A ishte ajo më shumë se një situatë e vetme?

- Te Jo 7. Trauma

6. Mazohizmi

A dëshiron ta dënosh veten për këtë, që ti…?
A ndihesh disi fajtor?
A ke menduar diçka, apo ke thënë, apo ke bërë diçka, që për atë e ndien veten fajtor?
A qëndron ajo në lidhmëri me ndonjë përjetim më të hershëm?
A fshihet aty ndonjë mendim për ty – ndonjë i vetëm apo nga ndonjë person tjetër?

Te Jo, kalohet te dy pyetjet e fundit:
Dua këtë pjesë në ty, e cila të bën ty me ndjenjë të fajit dhe ty vetë të ndëshkon, nga diçka të ruan?
Dua që kjo pjesë ty diçka të marrë?
A mund të gjejë kjo rrugë tjetër, që me të të bësh çka të duash, të mbrohesh dhe para dëmit të ruhesh?

7. Trauma

A do të shkaktohet vështirësia jote përmes ndonjë kujtimi të ndërdijshëm?
A të ndodhur diçka në jetën tënde, që baza për ... është?
A mundesh që pa rrezik këtë ngjarje ta heqësh dore dhe pa dëmtim ta marrësh përsëri, e që për këtë të kujtohesh?
A ke qenë më i ri se ...?
(B e kufizon pikën kohore hap pas hapi; nëse viti është i saktë, vazhdojnë pyetjet drejt nga stina e vitit, muaji, dita).

B për A:
Ti, pra, ke qenë ... vjeçar/e/, derisa diçka ka ndodhë, ç'ke bërë me vështirësitë tuaja ... Pyete vetëdijen tënde më tutje:

<u>Të pyeturit e pavetëdijes - ushtrim</u>

- A ishe në shtëpi? (B përmes Po/Jo bën – pyetjen që ta përcaktojë vendin).

- A ishte edhe ndokush tjetër aty?

- A ishin më shumë se një person?

- A i njeh ti këta njerëz?

- A ishte ndonjë person mashkull apo femër?

- A ka thënë ndokush diçka, që ty deri më tani të ka ngarkuar ashtu, që ... ?

- A ka bërë dikush diçka, që ...?

- A ke bërë ti diçka, që...?

- A ishte një (incident, sëmundje, operacion, vdekje, shkaktar i përjetimit)?

- A ka bërë përjetimi diçka me ...?

B në A:
A di tani, çka ka ndodhur?
A guxon ta thuash atë?

Te Jo B në A:
Ndërdija jote do ta dijë, prej nga ajo ty të mbronë, nëse ajo këtë përjetim për ty e mban. Dhe unë flas tani me ndërdijën tënde dhe e lus atë, që të gjitha mundësitë dhe aftësitë, të cilat ti ndërkohë deri më sot i ke fituar për përdorim, dhe nga përjetimet negative që nga atëhetrë, një përfitim maksimal jetësor nga sot për ty të bëhet… për këtë tani ty të lëshoj në një trans të thellë, nga i cili ti tani sërish vjen deri tek siguria se atë më të mirën nga përjetimet atëherë e ke bërë. Tani.

Te Po Puna në kujtim. Pastaj:
Tani, ku e di ti se çka ishte atëherë, ku ke mësuar tani, në tjetrën me këtë të shkosh – në ty duhet edhe më tutje të ndikoj?
Te Po: A të duhet ty edhe ndonjë mënyrë?
Te Jo: A mundesh pra tani ti pa ... dhe i lirë nga ajo të jetosh?

Regresioni në trans

Për një punë efektive të ndërrimit, ju transin mund ta përdorni jo vetëm si metodë. Ju ato në trans gjithashtu mund t'i induktoni, t'i përdorni për një punë vepruese të ndërrimit, për shembull regresionin e pleqërisë:
Përmes regresionit mund të mobilizohen aftësitë më të hershme. Për këtë klienti lejohet nën aplikimin e metodës së të njehsuarit prapë, për të shkuar sërish në të kaluarën e një kohe, në atë përkatëse, ku i kishte vendosur aftësitë (për shembull ato normale, me shikim të mprehtë), i i hedh këto aftësi në trans dhe e zgjedhë spirancën në jetën normale. Nëse shkon në aftësitë komplekse, është mirë që ato t'i drejtojë në kompetencat e vetme të tij dhe të ndaloj në to. Në momentin ku aftësitë në regresion janë plotësisht të vendosura, ato klienti duhet t'i hedhë në mënyrë kinestetike (p.sh. në nyjë të këmbës). Pastaj bëhet një Future – Pace, që në të të provohet spiranca.
Tani duhet të pyetet: „ Si do të kujtohesh, që ti e ke këtë aftësi?“
Unë do t'jua prezentoj juve regresionin pasues të udhëhequr në trans si një eksperiment në të cilin ju (dhe partnerët tuaj ushtrues), përmes provave me shkrim, mund ta dëshmojë vetë nga veprimi i mënyrës kalimtare. Këtu dorëshkrimi nga fëmijët, të rinjtë dhe njerëzit e rritur ndryshon qartë, ju mund ta provoni regresionin.
Më parë se ta provoni, unë megjithatë dëshiroj që të ju tregoj që ju gjithashtu në një trans eksperimental të tillë, mund të vini në kujtimet traumatike, të cilat janë cekur si prezentim. Nëse situatat traumatike shfaqen, ju së pari mund të shkoni me to, që ta nxirrni me të një Reframing:

> „Shikon herën e fundit (ndoshta përmes një disku të qelqit)
> dhe bëhu ti i rregullt, se ti atë e ke përjetuar, vërej dhe shiko,
> se çka ke mësuar përmes saj, ndoshta mund të mësosh tani edhe
> diçka, që në jetën tënde të ardhshme ashtu të të drejtojë, si është
> mirë për ty“...

Nëse partneri juaj i ushtrimeve nuk ju qetëson, ju mund të vendosni që situatat traumatike t'i përpunojm me CHANGE – HISTORI apo me ndonjë metodë të ngjajshme.
Nëse për një eksperiment të till jeni përgatitur dhe doni ta udhëheqni, së pari induktojeni një trans. Nëse ju këtë me një partner apo partnere A nuk e bëni për her të parë, këtë mënyrë veprimi mund ta shkurtoni, në të cilën ju thjesht luteni për të, që të shkoni në mënyrë të zakonshme në një trans. Tani detyra juaj qëndron thjesht vetëm që burimin e pengesës ta vëni në pozicion të caktuar, për ta ndihmuar dhe thelluar.
Pastaj ju pyetni, gjatë thellimit të mëtutjeshëm të transit jepni sugjestione të shtendosjes. Përgjigjen e pritni dhe luteni që ende në disa shkallë të thellohet edhe mëtutje.
Nëse A e ka arritur një thellim të përshtatshëm të transit, anulojeni regresionin. Ju ndahuni me atë, që menjëherë nga jeta e vjetër, gjegjësisht e tanishme, nga A kërkoni të fillojë numrimin së mbrapmi dhe që A me çdo numër çdoherë do të bëhet më të ri derisa A do të vjen te mosha e zgjedhur. Ju anulojeni gjithashtu, që A, nëse ju me numërin e dëgjoni, që ta përjetojë sesi A

në moshën e zgjedhur është dukur, si është ndier, si ka folur dhe me çka është marrë. Dhe që A duhet ta plotësoj një detyrë.
Gjatë kohës kur ju numroni në hapin e ardhshëm së mrapmi, ndërtoni sugjestionet nga amnezioni për të gjitha mësimet e mëvonshme. Te pika përfundimtare e regresionit përshkruane gjendjen, aftësitë dhe vetitë nga A në moshën e zgjedhur. Para se ta ftoni A-në për t'i çelur sytë, gjatë kohës kur A rri në çlodhje të thellë, anulojeni hapësirën në të cilën A do t'i çelë sytë. Pastaj, luteni A-në në përshkrimin e situatës, në të cilën gjendet. Përveç kësaj ju A mund ta tregoni në letër e në laps, duke e shënuar emrin përkatës.
Nëse A e ka bërë atë, udhëhiqeni A-në te mosha jetësore e tanishme dhe kthejeni në gjendje të vetëdijshme duke e lutur atë për një raport të përvojës.

Regresioni në trans – teksti

1. Induktimi
   „Ti mund të shkosh në trans...
   (Të mënjanohen burimet e pengesave)
   Ti ende nuk di çfarë do të ndodhë."
2. Shenjat janë të gatshme për thellim të transit të përshtatshëm

   „Unë dua, nëse ti ke arritur një thellësi të përshtatshme të transit, që ti mua të ma japësh një shenjë...
   Mendimet tua mund të rrinë pezull, ku ato dëshirojnë.
   Ti merri të vërteta ato dhe tani ato janë të harruara. Ndoshta vetëdija do të tregojë si ndihen duart tuaja.
   Ndoshta edhe tani ti je ashtu thellë i shtendosur, saqë ti këtë kurrsesi nuk e ndien.
   Unë nuk di çfarë ti ndien,
   por të gjitha ndjenjat në duart e tua,
   të udhëheqin ty çdoherë më tutje,
   derisa ti të jesh plotësisht i qetë.
   Ti s'ke nevojë të punosh,
   as të mos lëvizësh,
   por çdoherë më tutje të mund të shtendosesh
   dhe çdoherë e më thellë të shkosh në trans,
   deri te shkalla e shlodhjes,
   të cilën ti do ta arrish.
   Lëshohu tërë kohën.
   Ti mund të hash e të pish, por asgjë nuk duhet të bësh.
   Nëse ti çlodhjet e tua i ke vlerësuar në një shkallë prej 1 deri 100, si do të shkosh tani më tutje?
   (Përgjigjja)...
   Ndoshta ti mund të thellohesh edhe në disa gradë, në mënyrën tënde personale,
   por unë dëshiroj që
   nëse ti e ke arritur një thellësi të përshtatshme të transit ti të ma japësh një shenjë...

   Regresioni në trans – teksti

3. Të anulohet regresioni

Unë do të filloj menjëherë të numëroj
dhe në çdo numër, të cilin unë e them,
ti do të bëhesh çdoherë e më i ri,
derisa unë të kem arritur (psh. 12);
dhe nëse unë kam arritur te 12-shi,
ti do të ndihesh si 12.
Ti do të mendosh si 12,
ti do të folësh si 12,
ti do të veprosh si 12.
Dhe ti ndoshta je kurreshtar, si është ajo,
Që përsëri të perjetosh si me 12 ke përjetuar,
si ti me 12 ke folur,
si ti me 12 ke vepruar.
Dhe ti do të rrish aq gjatë në shkallën prej 12,
Derisa do t'i plotësosh detyrat,
të cilat ti dëshiron t'i plotësosh.
Dhe nëse ato do të jenë të përfunduara,
ti do shkosh përsëri prapa, vit pas viti,
deri në të tanishmen.

4. Regresioni

Dhe unë fillova tani të numëroj:
39 dhe ti tani përjeton
sesi filmi ecën prapa,
sekondë pas sekonde ecën prapa,
dhe nga sekondat do të vijnë minutat,
dhe tani një orë ka ecur prapa,
dhe tani është një ditë, e cila ka ecur prapa,
sot është nesër dhe nesër është sot,
dhe tani ne jemi tek dje, pardje,
dhe një javë ka ecur prapa,
dhe përsëri një javë,
nga javët do vijnë muajt,
dhe pandërprerë ti hapëron prapa,
dhe 38, 37, 36...

Regresioni në trans – teksti

Sugjestioni:
Dhe ti mund t'i harrosh të gjitha, çka ti më vonë ke mësuar,
për ty është vetëm e tanishmja,
se çka ti di tek kjo pikë kohore ... 30

Sugjestioni:
Dhe këtë apo çdo të kujtuar dua ta shfaq
Dhe e mëvonshmja është për një moment e harruar
...29, ...20

Të bëhesh më i ri dhe çdoherë e më i ri
... 19 ... 18 ... 15
dhe këto janë vetëm edhe pak vite,
të cilat ty të ndajnë nga mosha e përmendur.

Sugjestioni:
Dhe nëse ti vitin e përmendur e ke arritur,
do të jesh saktësisht në këtë moshë: 12
Tani ti je 12 në çdo drejtim.
Ti sheh çka ti me 12 ke parë,
ti ndjehesh si 12,
Mënyra e jote e të mendurit dhe e të folurit është 12,
ti vepron si 12,
ti je në çdo pikëparje 12 vjeçar.

Dhe njësoj, nëse unë them,
a mund ta çelësh syrin
ti rri në çlodhjen më të thelë,
si 12 vjeçar,
dhe ti rri në çlodhjen më të thellë.

Dhe ti nëse i çelë menjëherë sytë e tu,
ti do ta njohësh një hapësirë,
e cila ty gjithsesi të shfaqet e besueshme,
dhe ti do të më shohësh

Regresioni në trans – teksti

Dhe tani ti mund t'i çelësh sytë,
dhe mund të thuash kush je ti,
çka ti ke të drejtë për të hetuar,
ti mund të flasësh
dhe të rrish në çlodhjen më të thellë.

Çka shikon ti drejt?
Lëshoje kohën, derisa ti ta kesh gjetur gjuhën.
Unë e di, kjo është rëndë të thuhet ashtu.
Ndoshta ti mund ta thuash vetëm këtë
Apo çdo fjalë…

Tani i ke të vendosur para vetes letrën dhe lapsin,
ti mund të shënon tani nëse ti do...
nëse ti i hap sytë,
ti mund ta shkruash emrin tënd...

5. Rikthimi prapa
Unë e falënderoj 12 vjeçarin për këtë,
për atë që ti ke trguar dhe shënuar.

Dhe tani, krejt ngadalë, unë dua të numëroj prapa,
dhe ti, me çdo numër, do t'i ofrohesh më afër moshës
nga e cila ne jemi larguar:
13 – 39
Dhe ti tani je sërish krejt këtu në këtë hapësirë...
Dhe krejt ngadalë, hap pas hapi
ti nga udhëtimi yt i brendshëm mund ta
fillosh ndarjen,
dhe nëse ti përsëri je krejt këtu,
mund të raportosh
aq sa ti dëshiron,
dhe çka ti dëshiron,
dhe gjallëria e vjetër vjen sërish."

Regresioni në trans – skema

1. Induksioni
2. Thellimi
3. Shenjat për thellim të transit të arsyeshëm
4. Anulimi i regresionit
   - Unë menjëherë do të numëroj
   - Gjendja e përjetimit në fund të numërimit
   - Të anulohen detyrat
   - Si duhet të përjetohet regresioni
5. Te numërimi prapa
   - Sugjestioni për harresën e të gjitha të mësuarave të mëvonshme
6. Te pika përfundimtare e regresionit
   - Përshkrimi i gjendjes, i aftësisë dhe vetisë
   - Çelja e syve dhe anulimi i qëndrimit të shlodhjes së thellë
   - Anulimi i hapësirës
   - „Hapja e syve, numërimi..."
   - „Shkruarja e emrit..."
   - „Të shënuarit..."
   - Përjetimi dhe hedhja e aftësive
7. Rikthimi prapa
   - Te mosha jetësore e tanishme
   - Në gjendjen e vetëdijshme
8. <u>Future – Place</u>

Reframingu në trans

Njihen dy forma të reframingut, forma e thjeshtë dhe forma themelore. Forma e thjesht e Reframingut paraqet një bisedë këshilluese, të cilën ju në situatat profesionale dhe të përditshme me çdo njeri mund t'i udhëhiqni, gjegjësisht me atë i cili vjen te ju me një problem të cilën don ta zgjidhë.

Në vend se të pyet për bazën apo domethënien e problemit të tij, lejone atë që nga rruga e vetëdijshme, nga një synim i mundshëm pozitiv të hulumtojë sjelljet dhe problemin. Dhe nëse partneri juaj bashkëbisedues e zbulon një synim të tillë pozitiv, nxitne atë për një Brainstorming të vogël, me të cilin ai kërkon mundësi të reja, sesi t'i arrijë këto synime pozitive nga një rrugë tjetër.
Një Reframing në formë themelore paraqet një komunikim të klientëve me pjesën më të ndërdijshme të personalitetit të vet. Nëse ju e udhëhiqni një Six – Step në formën themelore, drejtojeni klientin tuaj, si person të vetëdijshëm të komunikojë me pjesën e ndërdijes së peronalitetit të vet. Aty, pjesët e ndërdijes vizuele apo auditive të kanalit shqisor, mund të përdoren ose signalet kinestetike të dërgohen për ta prodhuar një komunikim. Klienti i merr këto reaksione të brendshme të vërteta dhe u raporton pastaj juve për to.
Nëse ju e udhëhiqni një Reframing në trans, hapeni vetë si këshilltar një komunikim me pjesën e ndërdijshme të personalitetit të klientit tuaj. Aty provojeni si këshilltar edhe vetëdijen e klientit tuaj, kryesisht vetëm pak mbi punën e ndërdijes, sepse ndonjëherë ndërdija punon në këtë proces. Për ta udhëhequr një Reframing të tillë në trans, është e nevojshme të ndërtohet më parë një sistem i signalit, përmes të cilit ju me ndërdijen e klientit mund të jeni më të kuptueshëm.

Reframingu në trans

Nëse ju doni ta udhëhiqni një Reframing në trans, filloni me një induksion, hapne signalin Po / Jo, me të cilin ndërdija e klientit tuaj (A) drejtpërdrejt do të flasë, kështu që tani fillojeni Reframingun.
Formati vijues këtu shihet që më parë, gjithashtu zgjedhja e problemit të ndërdijes lejohet vetvetiu.Kjo bazohet në atë se ndërdija di shumë më mirë se vetëdija e zgjuar, që paraqet një hap zhvillimi vijues kuptimplotë për një njeri. Mënjanimi i shprehive të këqija, të cilat vetëdija e zgjuar e një njeriu kryesisht i zgjedh si qëllim, do të jetë si një kundërshtim „i banalitetit", çka edhe mund të bëhet.
Ju fillojeni Reframingun ashtu që ju drejtojeni një lutje ndaj ndërdijes nga A për ta zgjidhur një problem, të cilin tani dëshironi ta përpunoni; një problem i kësaj zgjedhjeje është i rëndësishëm për ecjen e mëtejme përpara nga A. Ju luteni ndërdijen ta dërgojë një signal, nëse problemi është identifikuar.
Pastaj shkohet në pjesën e ndërdijes të A-së, i cili për këtë problem është përgjegjës, duhet të vini në kontakt me të. Te ky qëllim ju luteni ndërdijen, pjesën që për këtë problem është përgjegjëse, ta lejojë te jepet shenja e pajtueshme.
Në këtë pjesë të ndërdijes së A-së drejtoni ju tani të gjitha pyetjet e mëtutjeshme. Në radhë të parë merrne gatishmërinë e saj, që qëndrimet pozitive të lajmërohen, luteni të ju lajmërojë „Po", nëse vjen ndonjë „Jo".
Pastaj pyetni për gatishmërinë e tij për rrugë të reja, të cilat ashtu sigurt, në mënyrë vepruese dhe të vendosur I keni identifikuar. Te „Jo" shkoni përpara, ashtu siç ju nga Reframingu i formës themelore e njihni. Ju sigurohuni që pjesa vetë të vendosë, nëse signalin – „Po" e keni marrë, luteni pjesën, që me pjesën kreative nga A të ndërlidhet dhe ta emërtojë alternativën e re. Ju luteni atë ta dërgojë një „Po" – signal, nëse ai i ka fituar 10 alternativa të reja.
Nëse ky signal vjen, luteni që t'i provojë të gjitha alternativat, nëse ato janë saktësisht të sigurta, vepruese dhe të vendosura si problemi i sjelljes së identifikuar.
Pjesa dëshiron të lajmërojë nëse ajo e ka gjetur një.

Ju i pritni tri signalet. Nëse vjen vetëm një signal, luteni pjesën që edhe njëher të shkojë te pjesa kreative, për të marrë alternativa të mëtutjeshme. Këtë proces ju e përsëritni, deri sa të gjenden tri alternativa.
Në hapin e ardhshëm pjesa e ndërdijes duhet të japë një zgjedhje dhe një „Po“ – signal në këto tri alternativa, nëse ajo ka vendosur.
Pastaj pyetne për gatishmërinë e saj që të ndërmarrë përgjegjësi dhe në tri javët e ardhshme ta sprovojë mënyrën e sjelljes së zgjedhur.
Në të ardhmen (Future – pace) luteni pjesën e ndërdijes që ta zhvillojë një fantazi, se si A në situatat e ardhmërisë e tregon sjelljen e re, dhe aty të provohet nëse sjellja është e saktë.
Nëse veprimi i ri, rastësisht, nuk funksionon, lejojeni pjesën e ndërdijes që alternativën e caktuar në të ardhmen ta kapërcejë. Nëse edhe këto përcjellje të papërshtatura, rastësisht, tërhiqen nga vetja, luteni ju atë edhe njëherë për pjesën kreative që të shkojë në alternativë të re, derisa A të ketë një alternativë të sigurt vepruese, të vendosur lehtë dhe ekologjike.

Reframingu në trans - ushtrime

1. **Hapja e signaleve**
   Thellimi i induksionit përmes numërimit – Po / Jo – hapja e signaleve, që ndërdija këtu të bisedojë drejtpërdrejt.

2. **Zgjidhja e problemit**
   „Unë tani të lutem, ndërdije nga A, që ta zgjedhësh atë që tani unë dua ta përpunoj, një problem që me zgjidhjen e tij është i rëndësishëm për përparimin e mëtutjeshëm të A-së. Më dërgo të lutem një signal, nëse ti e ke identifikuar problemin.“

3. **Të delegohet në pjesën përgjegjëse**
   „Dhe tani dëshiroj të të lus, që gishtin tregues të trupit të A-së ta çosh lart, i cili për këtë problem është përgjegjës. Dhe nëse kjo pjesë i zotëron signalet e gishtit nga A, ai dëshiron që ta dërgojë Po – signalin, kështu që mua të ma bëjë të ditur“.

4. **Sjelljet dhe të veçuarit e funksionit pozitiv**
   „A je gati të lajmërosh qëllimin, të cilin ti e përcjell me problemin e sjelljes së identifikuar?“
   Te Po „Tani më lajmëro“.
   Te Jo refreni.

5. **Gatishmëria për marrjen e rrugëve të reja**
   „A je gati të shkosh rrugëve të reja, të cilat janë njësoj të sigurta, vepruese, të vendosura, si problemi i identifikuar i sjelljes?“
   Te Jo - dhënia dhe diskutimi i premtimeve.

6. **Te Po – kërkimi i rrugëve të reja**
   „Tani dua të të lutem të më lidhësh me pjesën kreative të A-së dhe të m’i lejosh të dhënat alternative. Nëse ti i ke 10 alternativa, më jep të lutem një Po – signal“.

Te Po – „Të lutem provoji të gjitha alternativat nëse ato janë saktësisht të vërteta, vepruese dhe të vendosura si problemi i identifikuar i sjelljes dhe më lajmëro për atë, nëse ti e ke gjetur një.“
Priten tri signale.
Te një signal i vetëm - lëshohu te pjesa kreative, derisa të gjenden tri alternativa.
Te tri alternativat - „ Kërkoje nga këto tri alternativa njërën, nga e cila të jep një Po – signal, nëse atë e ke vendosur.“

Reframingu në trans – ushtrime

7. **Marrja e pëgjegjësisë**
   „A je i gatshëm që ti ta marrësh përgjegjësinë dhe në tri javët e ardhshme t’i provosh mënyrat e zgjedhura të sjelljes?“

8. **Future – peace**
   „Zhvilloje një fantazi: sesi A në situatat e ardhshme e tregon sjelljen e re, pastaj provoje aty, nëse vërtet është sjellje e saktë.“
   Te Jo - lëshohu te pjesa kreative për shkak të alternativës së re, derisa të pëlqehet.

3. **SIX-Step – Reframingu në trans**

Ju, natyrisht, mundeni që edhe një problem ekzistues me një Reframing ta përpunoni në trans. Aty ndodh zgjedhja e peoblemit përmes ndërdijes dhe delegacioni në pjesën përgjegjëse lëviz përpara, meqë ju, nga fillimi, komunikoni me këtë pjesë. Te ky format ju shkoni si te Six – Step në formën themelore, vetëm se ju nuk komunikoni me vetëdijen e zgjuar të klientit tuaj, por me pjesën e ndërdijes, pra ju duhet të merrni me atë kontakt direkt.
Parafytyrimi pasues përmban hapat e kësaj mënyre veprimi:

Six – Step – Reframingu në trans:
1. Të identifikuarit e problemit
2. Të përcaktuarit e problemit saktësisht
3. Induksioni
4. Themelimi gjatë të numëruarit
5. Të themelohen signalet Po/Jo
6. Të veçuarit e sjelljeve dhe të funksioneve pozitive
7. Gatishmëria për të marrë rrugë të reja
8. Të kërkuarit dhe të sprovuarit e rrugëve të reja
9. Marrja e përgjegjësisë
10. Future – Pace
11. Reduksioni

Transi i thellë – induksioni

Është e rëndësishme që personi ta ndiejë veten të sigurt, frikësimet e mundshme të jenë të eliminuara dhe që raporti në mes jush të jetë i mirë (eventualisht fliten dhe sqarohen).

1. Induktoje një trans të lehtë, si në mënyrë të zakonshme, dhe jep sugjestionet e gërshetuara për të „ shkuar më thellë“. Është mirë që edhe metaforat të gjinden asisoji që me to të mund të aplikosh ndihmën (eventualisht më parë të sqarohet e të flitet me personin).
2. Nëse personi ka vështirësi, „koka të lihet e lirë“ dhe të „heqni dorë“, ti mundesh për shembull:
   a) Situatat kinestetike të ndërtohen në mënyrë spontane, lëvizjet e trupit i përdorni apo i induktoni, p.sh. një lëvizje të duarve apo të kokës, këto në mënyrë metaforike t'i përpunoni në trans; ose:
   b) Në kuptimin e „traumës kinestetike“ ta përdorni një lëvizje e cila e lehtëson personin.
   c) Një ndërtim disacional: „gjatë kësaj kohe ti e di që je këtu, në këtë hapësirë, dhe krejt është ashtu si përherë, a mundesh ti thellësisht, ngutshëm të lejosh, që një pjesë nga ti të heqë dorë nga njëra rrugë?“
3. Udhëhiqe një trans të thellë:
   „ Dhe çdoherë, nëse e prek këtë pikë, ashtu që tani ti i dëgjon fjalët „ Trans – trans“ dhe tani ti mund ta lirosh veten edhe më shumë, të shkosh shumë më thellë, edhe më thellë, edhe shumë më thellë.“
4. Drejtoje eventualisht edhe një resurs – apo një zgjim – të spirancuar.“
5. Udhëhiqe personin që të shkojë ashtu thellë këtë herë:
   „Dhe ndoshta ti këtë herë dëshiron vërtet të shkosh thellë – më thell se gjer më tani – më thellë se çdoherë më parë, dhe ti tani po shkon më thellë – kështu më shumë mund t'i pëlqesh këto, ta shijosh ndjenjat e sigurisë që ashtu tërësisht të jenë tek ti dhe ashtu me besim të heshtin në ty.“
6. Lejoje personin të qëndroj aty ose:
   - në stil
   - shtojcë më të kujdesur nga instruksionet e proceseve apo
   - hulumtimi i hapësirës së brendshme, në të cilën personi gjendet drejtpërdrejt.
7. Nën shtojcën nga sugjestioni post – hipnotike personin mundesh ngadalë dhe kujdesshëm ta shkosh mbrapa (apo te zgjim – spiranca)
8. Vendose sigurt, që ai vërtetë përsëri të jetë krejtësisht zgjuar.

Transi integrues

Transi A:

Lejo që kjo përvojë vërtet të të kënaqë dhe merre të vërtetë, ndiej sesi ajo si çdo ndjenjë e të qenit i kënaqur në ty mund të zgjërohet... sesi ju do të bëheni të plotë... dhe të pasur... dhe të jep ty vetë kjo ndjenjë të kënaqësisë... të plotëkënaqësisë... në lloj spirance... ndoshta në fjalë dhe fotografi... e cila do të ndihmoj... që ty të të kujtohet... shumë lehtë... nga tani dhe në ardhmëri... ashtu që ti vetë, shumë lehtë, mund të shkon atje... kur ti çdoherë atë e dëshiron... në çdo hap e vend... pa pritje... pa kërkesa... pa imponim...

Thjesht, vetëm një përvojë kënaqësie rreth e rrotull... përvojë... që të përmbushë me adhurim... që të gjitha mund të t'i japë... çka ti ke nevojë... tani dhe në çdo të ardhme dhe në çdo të kaluar...
Ashtu që ti mundesh vetë, plotësisht, përsëri, të ngarkohesh dhe të freskohesh... tani ndërdija jote është inteligjente dhe ka një sukses enorm... gjëra të reja... më mirë... plotësisht të rregulluara... Potenciali yt bëhet plotësisht i arritur... dhe i lehtë... dhe shpejt për të mësuar, për të organizuar... dhe për t'u integruar. Dhe ti në të kaluarën tënde sigurisht shpesh këtë e ke përjetuar, dhe vetë mund ta besosh me përshtatshmëri, dhe ti vetë në një mënyrë mund të shprehësh gëzimin, i cili për ty është i arsyeshëm.

II:

Dhe ti mund të mësosh... të mësosh ta përdorësh këtë proces... dhe si proceset tjera, të cilat ti i ke mësuar... në ndonjë trans të hyjë brenda dhe të zbulohet se tani ndërdija jote e di sesi mundësitë e reja mund të gjurmohen... mënyrat e pamjeve të reja lejohen... mundësitë e qëndrimeve sprovohen... thjesht e vjetra të hidhet, dhe të mësuarit e këtushëm të bartet në të sotmen e në të ardhmen dhe kjo çdoherë e më tepër... për të gjitha të rejat, alternativat e përshtatshme mund të hapen... ashtu që ti e merr çdoherë e më tepër ndjenjën e pandalshme se jeta jote do të bëhet më e lehtë... më e bukur.. më interesante... më e adhurueshme... tani qëllimet, dëshirat tuaja dhe ëndrrat plotësohen thejsht dhe vërtetësohen... nëse ti e ruan gjakftohtësinë, durimin dhe qetësin plotësisht, e tëra nevojitet për t'u rritur dhe për t'u pjekur dhe për t'u bërë i madh, ashtu si nga ndonjë farë e vockël – e shërbimeve të mira – të cilën ti mund ta mbjellësh, të bëhet një pemë gjigante.

III:

Dhe gjatë kohës kur ti këto përvoja mund t'i thellosh dhe t'i rritësh, ti në rrafshin e ndërdijes mund të marrësh kohë e cila atje ka nevojë... dhe këto përvoja të integrohen të plota dhe të bëhen frytdhënëse... dhe gjatë kësaj ngjarjeje, ti ngadalë në tempon tënde mund t'ia fillosh përsëri të vish këtej, ashtu ngadalë, dhe ti vërtetë... tani menjëherë... mund të ndihesh plotësisht i zgjuar dhe i freskët – si në ndonjë dremitje çlodhëse.

<u>Proces-instruksionet për shërim:</u>

Gjatë kësaj, ti këtë mund ta shijosh tani, shumë thjesht, vetëm ulur këtu, duke e liruar frymëmarrjen, që të vijë e të shkojë siç ajo ka dëshirë, ashtu që ti tani çdoherë e më tepër forcat e brendshme shëruese, në brendi, mund t'i lirosh, që me këtë trupi yt t'i marrë ndjenjat tua, mendimet tua, të cilat tani saktësisht mund të të bëjnë shumë mirë, dhe ato tani mund të ta dhurojnë shërimin dhe me çdo frymëmarrje mund të shtrihesh më shumë, derisa molekulat e fundit të qenies sate të jenë të mbushura; gjatë këtij veprimi, me nxjerrje të frymës, mund t'i lirosh të gjitha ato që më nuk të nevojiten ty.

Sugjestioni posthipnotik:

Dhe ky proces mund të shkojë çdoherë më tutje në ty, tani – menjëherë – më vonë – edhe sot, ndoshta natën në ëndrrat tua – ashtu që nga dita në ditë do ta kesh një ndjenjë të përhershme shëndeti të mirë, mirëqenieje dhe shërueshmërie të plotë.

Proces-instruksionet për zgjuarje:

Gjatë kohës kur ulesh këtu, thjesht shijon çdo gjë që përjeton; ndërdia jote, tani, të gjitha përvojat e së kaluarës sate, me këtë vështrim, mund t'i hulumtojë, se çka ti ke mësuar me rëndësi, zbulohen të gjitha të rëndësishmet dhe të parëndësishmet të cilat mund të përdoren këtu, e ty mund të të tregohen 1000 mundësi, sesi ti me situatën tënde të tanishme jetësore, në mënyrën më optimale, mund t'i përdorësh, dhe çdoherë e më lehtë, çdoherë e më tepër ty të zbulohen, dhe ti je në elementin tënd të vërtetë, në orën e veçantë dhe të përditshme, ashtu që edhe ardhmëria jote – tani veç – mund të jetë një festë, një vend shumë i bukur, ku ti e vallëzon valsin tënd të veçantë, e këndon këngën tënde – dhe bota përgatitet ashtu si ty të përgjigjet dhe si atë mund ta përdorësh, me të ti mund të jesh me të gjitha.

Përfundoni – formulimet:

Merr ti ende kohë të mjaftueshme që këtë çast të vlefshëm ta shijosh ashtu që ti të mund ta tërheqësh përdorimin më të madh të kësaj, para se ti të mund të bëhesh gati që nga kjo botë e brendshme për një çast të vogël të marrësh ndarje, që aty, në çdo kohë, të mund të kthehesh prapa ndoshta gjatë natës në ëndërrat tua, kështu që të gjitha proceset në tempon dhe në llojin e tyre shpalosen dhe mund të plotësohen, gjatë kohës kur ti mund të kthehesh prapa, ashtu si të përgjigjet ty, gjatë kohës kur unë menjëherë do të numëroj prej 1-5 / 1-10, ashtu që ti te 5 mund t'i hapësh sytë, dhe plotësisht do të ndihesh përsëri i zgjuar dhe i freskuar, 1 2 3 4 5.

Teoria e (vjetër) e ndjenjave të dashurisë

Një hartë ndihmuese për punët terapeutike, e cila ndihmon për zhvillimin e pakursyer për të kuptuar ndonjë njeri dhe për t'u pajtuar në thellësi me të.

Pranimet:

1. Çka ti ndien, është çka ti dëshiron të ndiesh. Kjo do të thotë se njerëzit vendosen çdoherë në situatat për një ndjenjë krejt të pëlqyeshme, që t'i injorojë ndjenjat e mundshme të shumta, të cilat e bëjnë mjedisin e tij për të përgjegjës, që edhe ashtu është.

2. Një ndjenjë (e vjetër) dashurie është diçka çka ti kurrsesi nuk e don, (Analogjia: ti pretendon SËF-3 ta urresh dhe radioja jote qëndron çdoherë mbi këtë radiostacion?!)

3. Stresi i zemërimit është si një drogë, klienti është kërkues ndaj saj dhe ekspert për atë që çdoherë, përsëri, besnikërisht ta sigurojë.

4. Ai është një mjeshtër për të, njerëzit dhe situatat, mendimet dhe ndjenjat e tij, ashtu i manipulojnë, që mundësisht sa më shumë „dashuri të vjetra“ t’i vijnë pranë; kjo ndodh që të nxirren në pah dhe të njihen.

5. Posa që një njeri ka trimëri ta njohë, se ashtu është, ai është i lirë.
   Ai mund të fillojë të kënaqet në përfitimin e „dashurive të vjetra“, p.sh. të vendosë: unë uroj që sot ndjenjat e besueshme të mia, të vjetrat, të zemërimit, të largohen, se dëshiroj që njëherë të provoj diçka të re.
   Gatishmëria dhe aftësia që „dashuritë e vjetra“ të shijohet, është çelësi i shërimit.
   Ky natyrisht si një lider shumë i fortë mund të ndihet (nga raporti i mirë, Pacingu, Reframingu mbrojtës.)

Nga rrjedhin „dashuritë e vjetra“:

„Dashuritë e vjetra“ rrjedhin më së shumti nga fëmijëria; prindërit me sukses kanë kuptuar se fëmija nga ndjenjat e mira të tij sillet rrugëve (ai tërhiqet me forcë), ashtu që fëmija me ndjenjën e keqe merr pasion (më mirë diç se hiç fare). Ai fillon që strukturën e tij ta ndërtoj sidoqoftë, ashtu që me kohë e ndien një ndjenjë sigurie dhe besueshmërie nga „dashuritë e vjetra“ të tij.

A U T O H I P N O Z A

Përmbajtja

4. Autohipnoza

Ç’ janë hipnoza dhe autohipnoza?

Gati çdokush shpeshherë ka përjetuar gjendje të ngjashme transi – megjithëse ai atë në të vërtetë nuk e ka sjellë në lidhmëri me hipnozën. A jeni zënë ju ndonjëherë nga trauma ditore dhe ecuritë e përditshme rreth e përqark jush nuk i keni vënë re më? A ju ka ndodhur ta provoni ndonjëherë të zhyteni në ndonjë libër apo në ndonjë projekt të ndërlikuar, të thelloheni, dhe të mos dëgjoni sesi ndokush diçka ju propozon, apo të mos e vëreni sa kohë ka qëndruar aty? Ndoshta ndonjëherë ju veç keni përjetuar, e keni provuar në ndonjë film, që ai juve, para se të jetë në përfundim, nuk ndodhë ashtu, siqë ishte gjysmë ore më parë. Ose ndoshta ju keni udhëtuar mbi autostradë dhe ashtu keni qenë thellë në mendime saqë ju grahjen tuaj e keni humbur. Këto janë hipnoza të ngjajshme me gjendjen e transit. Ndryshimi në mes këti lloji transi nga përjetimet e transit dhe të autohipnozës qëndron në atë se te autohipnoza e motivacionit të varur synohen sugjestionet. Hipnoza është trans, i cili për një qëllim është ngritur, p.sh. shtendosja apo lehtësimi i dhembjeve.
Shumica e njerëzve nuk besojnë për herë të parë apo të dytë se ata do të kenë qenë të hipnotizuar. Kjo ndodh shkaku se ky ndërrim i vetëdijes hipnotike nuk është krejtësisht i ri, apo ndjenjë e jashtëzakonshme. Thellësia të cilën ndoshta doni ta ndieni, juve ju vjen si e njohur. Hipnoza nuk është formë e gjumit, edhe pse ndokush, i cili është në trans, ashtu duket shpeshherë, sikur flen. Në të vërtetë ai e takon të kundërtës. Frekuencat e trurit të ndonjë personi në hipnozë trgojnë shtimm gjallërie. Hipnoza është në shumë mënyra e definuar. Askush deri më tani nuk e ka zbuluar saktë sesi ajo funksionon. Ne veprimet e saj vetëm mund t’i përshkruajmë. Dhe si ata shtatë njerëzit e verbër, të cilët e kanë përshkruar elefantin, i ndryshojmë përshkrimet tona në varshmëri nga këndvështrimet tona të papërsëritshme dhe nga përceptimi ynë. Çdo person i përjeton fenomenet e hipnozës në mënyrën e tij unikate. Këtu është një definicion i cili ndriçon sqarimet e veprimeve të hipnozës: Hipnoza është një gjendje shpirtërore, në të cilën në personin ndikojnë shumë sugjestionet, shumë më tepër sesa do të ishte e mundur në gjendjen normale.
Derisa jemi nën hipnozë, forca e kritikës së vetëdijshme do të jetë nën trysni. Fokusi i vëmendjes është i kryqëzuar dhe shkalla e koncentrimit mbi ndonjë pikë është shumë më e lartë sesa në gjendje të zgjuar. Në gjendjen e këtij koncentrimi zgjuarshmëria ndriçon mundësitë që sugjestionet të drejtohen drejtpërdrejt në ndërdijen e individit.
Gati të gjithë shkencëtarët dhe hulumtuesit, të cilët merren me këtë temë, i përgjigjen së vërtetës tani në tërësi, se gjendja e transit, të cilën ne e quajm hipnozë, është një gjendje e vetëdijshme me të gjitha kualitetet speciale të përcaktuara. Në këtë gjendje ju të gjitha sferat mund t’i vetëkontrolloni, në mënyrë normale, jashtë rrezeve të veprimit të vetëdijes suaj. Nëse për këtë dyshoni, uluni ju dhe mundohuni që në mënyrë pasive, por vetëdijshëm, t’i zvogëloni të rrahurat e zemrës – dhjetë përqind, ose mundohuni që temperaturën e duarve tuaja ta rritni për dy apo tri gradë. Këta janë dy shembuj për ndryshimin e brendshëm, që qëndrojn jashtë kontrollit të vetëdijes suaj. Ju në hipnozë gjithsesi mund t’i ndërroni përbrenda vetes veprimet tuaja vetanake kimike, psikike dhe ato emocionale.

Çdo hipnozë është autohipnozë

Shumë njerëz besojnë se ekziston një ndryshim në mes të hipnozës, e cila udhëhiqet prej ndonjë personi tjetër dhe të autohipnozës.
Shumë ekspertë janë të pajtimit se çdo hipnozë në të vërtetë është autohipnozë. Një hipnoterapeut ndoshta mund të ju ndihmojë që transin tuaj ta udhëhiqni apo të hyni në trans, por çdoherë ju e keni vetëkotrollin. Kjo është hipnoza juaj.
Këto i ndriçojnë ndoshta gjërat që në ju kundërshtohen, ato të cilat ju i keni dëgjuar apo lexuar. Romanet, filmat dhe skenat e shout janë mësues të këqij për të zbuluar prej tyre të vërtetën. Hipnoza duhet të jepet me një aurë të mistershme, e cila nuk fiton. Ky misteriozitet e ka vlerën e vërtetë të hipnozës të mbuluar me fshehtësi, prandaj hipnoza është një instrument, me të cilin ne mund të bëjmë në vetvete ndërrime të rëndësishme pozitive.

Hipnoza skenike sprovë e hipnozës klinike

Qëndron një dallim i madh në mes të hipnozës klinike dhe hipnozës skenike, të cilën shumë njerëz e kanë të njohur. Te vrojtimi i hipnotizuesit skenik ju do të njoftoheni me ndonjë teknikë të aplikuar. Së pari pyet ekspozuesit vullnetarë në publik. Ata janë njerëz të cilët veç kanë njëfarë intuite (të cilët kanë kuptuar diçka) se çka i përulë në prag të ngurrimit. Shumë vizitorë janë vizitorë të përhershëm, të cilët janë lehtë të hipnotizueshëm dhe gati çdoherë donë të jenë të kërkuar, nëse hipnotizuesi ata i dallon. Natyrisht, ata kanë ndonjë i cili mbi skenë guxon të dalë, që vetë vendos që në shou ta luajë rolin e tij.
Mbi skenë ekspozuesi apo ekspozuesja provon vullnetarisht t'i kërkojë nga ata të cilët e kanë ndjenjën, që ata absolutisht janë të gatshëm ta përcjellin komandën e tij.
Ata të cilët „kundërpërballen“ apo „kundërshtojnë“ do të jenë të vlerësuar, do të jenë përsëri të larguar dhe kurrsesi s'do të jenë të zgjedhur. Mjeshtri i shout është shpesh shumë i shkolluar, që të lexojë gjuhën trupore dhe shenjat tjera subtile, të cilat tregojnë se pjesëmarrësit dëshirojnë të punojnë çka atyre do tu kërkohet për ta luajtur një rol në shou. Pasi që interpretuesi grupet i bën të kujdesshëm në një grusht nga pjesëmarrësit e miratuar, shou fillon. Kkjo nuk vjen nga ajo nëse grupet tërësore vërtetë janë të hipnotizuar. Pjesëmarrësit ndoshta janë në trans, në mënyrë të mundshme ata besojnë në atë, ose ata sillen thjesht ashtu sikur të ishin të hipnotizuar. Ata njëherë janë në skenë nën trysninë e fortë për të bërë së bashku diçka në skenë e jo „ta shkatërrojn shoun“!
Deri në këtë pikë kohore pjesëmarrësi veç është i qetësuar për ta dhënë miratimin, t'i parashtrojë ngurrimet e tij mbi skenë. Ata kanë një shfajësim për të gjitha ato të cilat ata i bëjnë – „ ata kanë qenë të hipnotizuar“. Shou mund të fillojë.
Nuk është e nevojshme që njerëzit të hipnotizohen, me këtë ata llomotisin si një rosë apo këndojnë imitueshëm si Frenk Sinatra apo qeshin pakontrollueshëm. Njerëzit bëjnë aq mirë budallallëqe dhe gjëra fantastike pa qenë të hipnotizuar. Një vizitë në ndonjë bar, në një mbrëmje të së premtes, mund t'i argumentoj këto.

Efekti i Svengalit

Një pyetje e cila parashtrohet shpesh në lidhje me hipnozën është nëse ndonjërin mund ta sjellin në atë gjendje, që të bëjë diçka çka është në kundërshtim me dëshirat e tij. Këtu kujtojmë efektin e Svengalit. Shumë njerëz, të cilët e kanë parë hipnozën skenike, kanë lexuar romane apo kanë shikuar filma me këso përmbajtje, e parashtrojnë këtë pyetje.

Në filmin e vjetër të Gjon Barrimorit hipnotizohet Svengali – një grua plakë e çmendur, të cilën e ndihmojnë të bëjë marrëzi. Në masë të caktuar, vetvetiu, filmat e ri dhe shouprogramet televizive e parashtrojnë hipnozën josaktësisht. Në bazë të kësaj shumë njerëz tmerrohen para hipnozës, nga frika se ata ndonjëherë mund të sillen në atë gjendje që të merren si të çmendur, apo të bëjnë diçka që ata pastaj të mund të pendohen.
Ne ju rekomandojmë: Mos lejoni asnjëherë që një person i pakualifikuar të ju hipnotizoj ju!
Në të vërtetë, hulumtimet tregojnë se njerëzit përcjellin vetëm sugjestione të tilla të cilat qëndrojnë në kornizat e interesave fundamentale.
Natyrisht një hulumtues brenda një Settingu klinik apo shkencor nuk do t'i lutë klientët që ta përshkruajnë një vdekje apo një plaçkitje. Ka shumë shembuj që tregojnë se personat në hipnozë të thellë luten të bëjnë diçka kundër „interesave fundamentale" të tyre, dhe ata...ose e injorojnë urdhërin, ose, nëse u janë të nënshtruar trysnive, do të dalin nga transi.
Me siguri nuk ka nevojë që njerëzit të jenë në hipnozë për të thyer apo për të shkaktuar dëme. Vetëm në filma, televizion dhe në romane hipnoza do të lidhet së bashku me veprime të tilla. Kështu krijohen filmat e tmerrshëm, të cilët nuk mbështeten mbi fakte.
Nuk është e mundur që „forcat e dëshirave" tuaja, përmes hipnozës, t'i shkatrroni, edhe po qe se ato në tregimet fantastike do të përshkruhen ndryshe. Ju kuptoni te çdo pikë kohore se çka për ju është e papërfillshme apo falso.
Natyrisht jeni në autohipnozë – nëse vetë i jepni sugjestionet – përsiatje të tilla kryesisht nuk kanë tema. Ju do të jepni çdoherë sugjestione pozitive dhe konstruktive.

A ka kufi autohipnoza?

Nëse ju vetë do të jeni në hipnozë, ju jeni më mirë udhëheqësi veprues se sa i hipnotizuari. Kjo është ashtu e ngjashme, sikur një regjisor i një filmi do të ishte ekzekutuesi kryesor. Kjo sjell gjithashtu ndonjë kufizim me atë sepse ndonjë teknikë, p.sh. regresioni i mplakjes, ndoshta ka nevojë më shumë për ushtrim.
Ju veprimet hipnotike të çuditshme vetë mund t'i arrini. Në lëmitë si p.sh. te kontrollimi i sëmundjeve apo ku duhet të udhëhiqen operacione të rënda. Tek këto raste autohipnoza është e vetmja trullosje (mpirje).
Merreni ju rastin dokumentar të Viktor Raushit (1980). Dr. Raushi, një kirurg i nofullave, e kishte aplikuar hipnozën dhe autohipnozën në praktikën e vet dhe ishte shumë i suksesshëm dhe i vetësigurt me këtë vënie në përdorim. Kur atij i duhej që ta udhëhiqte një operacion të mëshikzës së idhëzës, ai e përdorte autohipnozën si anestezi të vetme. Operacioni udhëhiqej pa komplikime dhe pa dhimbje.
Një ndryshim tjetër trupor, i cili mund të bëhet nën autohipnozë, është ai i të liruarit nga lythat. Faktikisht mund të gjendemi te udhëheqja e shumë problemeve kryesore, nëse aplikohet autohipnoza.
Veprimet e mëtutjeshme, të cilat ju mund t'i arrini, janë kontrollimi i frikës, forcimi i vetëbesimit dhe lehtësimi te alergjitë. Por këto tema janë detajisht të përshkruara në kapitujt e mëvonshëm.
Fenomeni hipnotik është natyrisht një gjendje e shfaqur, në të cilën, me anë të ushtrimeve mund të arrihen qëllimet, të cilat në kushte e rrethana normale është vështirë dhe e pamundur të arrihen.
Është e rëndësishme ta dini se hipnoza ju lejon më shumë kontroll në vend se më pak siç do të mund të mendohej. Në hipnozë ju jeni veçanërisht të vetëdijshmëm dhe mund të reagoni në të, nëse ju për të jeni të vendosur. Sesi mund ta përdorni ju hipnozën për vete, është e varur nga dëshirat tuaja për ndryshim.

Prej nga dini ju se patët sukses?

Kalimi nga vetëdija e zgjuar normale në vetëdijen hipnotike mund të jetë shumë subtile. Ju atë, ndoshta, te sprova e parë apo e dytë nuk do ta vëreni menjëherë. Por, të keni durim në vetvete.
Ekzistojnë tri shenja që ato ju ndihmojnë ta dalloni se ju gjendeni në autohipnozë:

1. Nëse ju vëreni se ndryshimi për një gjendje shlodhëse, e cila ju është sugjeruar është afruara; nëse ju për shembull e keni ndjenjën se jeni thellë të shtendosur.
2. Nëse ju ndjenjat e sugjeruara të trupit, si të ftohtit, të nxehtit, të shurdhuarit, të lehtësuarit apo të rënduarit, nga vetvetja, i merrni si të vërteta në trupin tuaj.
3. Kujdesuni për atë sesa është ora, para se ju në ushtrim për herë të parë i mbyllni sytë tuaj. Vlerësone sa kohë ka kaluar, para se në përfundim të ushtrimit t'i çelni sytë. Nëse i çelni sytë dhe e shikoni orën, dhe shihni se ka shkuar më shumë kohë sesa ju keni menduar, ose më pak. Shtrembërimi i kohës është një shenjë për një gjendje hipnotike.

<u>Përmbledhja e kësaj metode</u>

1. Punoni me shtendosje më progresive, merrni më shumë kohë dhe çlodhuni plotësisht.
2. Koncentrohuni mbi një pikë.
3. I jepni vetes sugjestionet për lodhje apo rëndim në sytë tuaj dhe për çlodhje më të thellë.
4. Përqendrohuni në një vend real apo në ndonjë vend në fantazinë tuaj, i cili për ju simbolizon paqe, apo ndjeshmëri të mirë – një vend, të larguar larg nga të gjitha brengat apo mendimet penguese.
5. Drejtone vëmendjen tuaj dhe forcën tuaj prezentuese mbi ndjeshmëritë në duart dhe gishtat tuaj. Vini përpara ndjenjat e të ftohtit, të nxehtit, të shurdhuarit, të rënduarit ose të lehtësuarit në mënyrë të parafytyrueshme. Nëse ju e ndieni ndonjë ndjenjë të tillë, përforcojeni atë me ndihmën e sugjestioneve të mëtutjeshme, e të cilën mund ta zgjeroni në regjionet tjera të trupit.

Praktikisht në autohipnozë

Gjatë kohës kur në ju rritet dëshira për ta mësuar autohipnozën, ndoshta në ju vjen ndonjë pyetje në aspektet praktike, siç janë: vendi, koha apo zgjatja. Në këtë kapitull do të gjeni përgjigje për këto apo pyetje të tjera.

Zgjedhja e një vendi për ushtrime

Ndonjëherë njerëzit praktikisht mund ta lexojnë tërësisht një libër – në një hallë të mbushur plot të aeroportit, në ndonjë ordinancë mjekësore apo në ndonjë restorant. A jeni në gjendje që ju të koncentroheni në librin tuaj dhe të gjitha të tjerat t'i shuani dalngadalë? Nëse kjo juve ju ecën mbarë, tani për ju deridiku është e mundur, për të mos thënë tërësisht, që ta praktikoni autohipnozën. Shumica e njerëzve duan gjithsesi që për seancën e parë të ushtrimit të parapëlqejnë ndonjë vend privat të qetë. Në botën tonë të sotme mund të jetë vështirë që të gjendet një vend krejtësisht i qetë.

Zgjidheni pra një vend privat dhe sa më të qetë që është e mundur. Bëjeni ju atë ashtu të rehatshëm e të përshtatshëm sa të mundeni.
Pas kësaj ju me këtë jini të besueshëm se lehtë she shpejt do të shkoni në trans, ju do të jeni gjithashtu në gjendje që ta përdorni në trans shushuritjen e jashtme dhe „thellimin" në trans, ju do të jeni në gjendje ta ushtroni autohipnozën gjatë kohës kur në kino pritni para se t'ia fillojë filmi, të shtendosur uluni në aeroplan ose në ndonjë stacion autobusi të stërmbushur pritni. Ju do të jeni në gjendje ta shijoni në tërësi një trans. Tani kërkojeni ju një vend, që do të jetë sa më i qetë që është e mundur, ku do t'i gjeni parakushtet e zhvillimit të transit, të cilat për ju do të jenë më vonë një përvojë e besueshme.
Nëse ju e zgjidhni një vend jashtë, në ajër të freskët, ai duhet të jetë privat dhe i papenguar. Më mirë do të ishte të jetë një qoshe në oborr sesa përballë derës hyrëse, ku ju çdo kohë do të mund të jeni të penguar. Nëse ju jeni pakëz me përvojë dhe thjesht për ju është e përshtatshme të hyni në trans dhe përsëri të dilni, provoni të ushtroni në një kohë të nxehtë e të freskët të një dite me diell në bregdet apo në park. Përpiquni të qëndroni sa më gjatë me ushtrimin tuaj në fillim.
Për shumicën nga ju më së miri është që të jeni në hapësirë të mbyllur.
Një dhomë e fjetjes, një dhomë e punës ju përshtatet ndoshta më së miri – veçanërisht, nëse keni fëmijë. Nëse është vështirë, që të jeni të papenguar në shtëpi, provoni në parkingun tuaj të autos. Ose nëse jeni në punë, mbyllni derën e zyrës suaj gjatë drekës.
Bëne ju atë më të mirën që mundeni dhe errësojeni dritën nëse është e mundur. Më e rëndësishme është që vendin, të cilin e kërkoni, të jetë i përshtatshëm, i sigurt dhe i papenguar. Planifikone kohën e ushtrimeve tuaja si një kohë të veçantë për vetë ju.

Cila kohëzgjatje do të ishte më e mira për një seancë transi?

Është e domosdoshme që ju të merrni kohë për ushtrime, nëse doni t'i zhvilloni aftësitë e autohipnozës. Ajo ndihmon, nëse ju e dalloni se koha të cilën e keni rezervuar për trans të autohipnozës është ashtu disi si një pagesë në një bankë për vetë-ndryshime pozitive. Si sasia ashtu edhe kualiteteti i kohës që investohet për ju, kanë vlerë. Kjo do të thotë, ne duam t'ua lëmë juve se kur dhe sa gjatë ju doni t'i udhëhiqni përvojat tuaja të transit. Ndoshta ju zbuloni se dreka është pika kohore ideale në ecurinë e ditës suaj, atëherë lejojani vetes një pauzë transi në drekë. Kur çdoherë të arrihet mesi i ditës suaj, tani lejojani vetes një pauzë qetësie, në të cilën ju do të bëni një revy dhe ditën e hequr pasuese do të jetë gati. Ju mund ta formuloni një fjali të përshtatshme, e cila e përmbyllë tërë idenë. Ajo mund të përdoret tani si një sugjestion hyrës dhe si e zgjedhur për induksion autohipnoze. Pe shembull: „Frymëmarrja dhe qetësia shkaktojnë gëzim". Ato për të parën herë duhet t'ju marrin rreth 15-20 minuta kohë. Më vonë juve indukcioni i transit do të ju ecën mbarë veç në 8-10 minuta. Sa më shumë ju e dëshironi autohipnozën tuaj, që është e gërshetuar edhe me qëllimet tuaja, aq më gjatë duhet të rrini në transin tuaj.
Gjatë përsëritjes së ushtrimit ju çdoherë do të keni nevojë për më pak kohë për t'u çlodhur dhe për ta zhvilluar një gjendje transi. Përfundimisht ju do të arrini që kohën më të madhe ta kaloni në autohipnozë, me sugjestione dhe me vizuelizime për kohën e përshtatshme dhe për ndryshueshmëri.
Shumë njerëz kalojnë vetëm tre deri katër minuta për një seancë në trans, por ajo bëhet gjithsesi më shumë herë në ditë. Përsëritja është një strategji mësimore e sukseshme.

Përmes thjeshtëzimit të induksionit të transit ju do të jeni një gjendje t'i udhëhiqni seancat me miq e shokë gjithnjë e më thjesht, e më shpesh, dhe në perioda të shkurta e të përshtatshme të lehtësimit.

Ndërtimi i pritjeve të synimeve përkatëse

Ndryshimi është pjesë e natyrshme e jetës sonë. Universi i përgjithshëm yni ndryshon përherë.
Stinët dhe motet ndryshohen, të gjitha shtazët dhe bimët rriten dhe ndryshohen. Qelizat në trupin tonë vdesin dhe zëvendësohen. Vetë shkëmbinjtë shkatërrohen me kohën. Prandaj, kjo është krejtësisht e natyrshme, që ne presim të ndryshohemi.
Nëse ju koncentroheni në pritjen tuaj për ndryshim, do të ndikoni në aftësinë tuaj për shumë ndryshime, që përjetohen gjithnjë e më vetëdijshëm. Dhe ju në jetën tuaj do të arrini sa më shumë. Drejtojeni ju pritjen tuaj tani në atë që ju sukseset (rezultatet) e autohipnozës suaj t'i shihni. Ndryshimi është një pjesë e natyrës, mbi natyrën tuaj.

Fillimi i strategjisë së sugjestionit

Ju mund të zhvilloni rimën e sugjestioneve të shkurtra e të synuara në një lloj Trans-mantra.
Për shembull një Mantër për mëngjes: „Të ushqehesh arsyeshëm, të qëndrosh i patundshëm, të shijosh me vetëdije... tërë ditën".
Kjo do të jetë në fokus të zërit tuaj të brendshëm. Derisa ju vëmendjen e drejtoni mbi Mantrën, përdorni fantazinë tuaj, për të shikuar në fjalë që I thoni, për të ndier ngjyrat, frymëmarrjen e zërit. Kjo mund të jetë një rrugë e spikatur që të zhvillohet koncentrimi i vëmendjes.
Si ritëm i sugjestionit për drekë vjen në pyetje: „I shtendosur dhe i plotbesueshëm, çfarë kam mësuar unë sot në mëngjes?"
Dhe në Trans – Manër për në mbrëmje mund të theksohet: „Merr frymë dhe lëshoje, merr frymë dhe lëshoje".
Ndoshta ju i pëlqeni seancat e gjata të transit, të frymëzuara, veçanërisht të vlerësuara.
Ose ju mund të zbuloni se gjendjet e shkurtra të transit dhe strategjitë e sugjestioneve më së miri funksionojnë nëse janë të shkurtra, të koncentruara, të përsëritura shpesh. Dhe natyrisht, mundet që kjo lojë e përbashkët – këto dy teknika dhe teknikat tjera të transit po ashtu të jenë shumë vepruese.
Shumë njerëz e shfaqin kohën para gjumit si kohë më të mirë për autohipnozë – gjatë së cilës diçka urojnë dhe në të njëjtën kohë, të çlodhur, parapërgatiten për një fjetje të mirë.

A duhet të ushtroni të ulur apo të shtrirë?

Shumica e njerëzve pëlqejnë më shumë një pozicion të shtrirë. Nëse shtriheni, ndiheni më lehtë apo do të fleni, pra së shpejti arrihet një gjendje e pëlqyeshme e shlodhjes, në rast se ju natyrisht keni në plan që ushtrimin ta përdorni për ta lehtësuar gjumin, atëherë ju shtrihuni pa dilemë.
Kërkoni ndonjë karrige, e cila është e përshtatshme dhe e cila e ka një mbështetëse të shpinës, ajo e mbronë kokën tuaj apo ju lejon që të uleni sa më drejt. Nëse koka juaj te shlodhja varet më larg prapa, ekziston tendenca që koka edhe më shumë të shkojë prapa. Por, për pak momente kjo mund të jetë e papërshtatshme. Një jastëk mund të ju ndihmojë.

Ndoshta karrigia juaj e ka krahun, por ndoshta edhe jo. Shtrini krahët tuaj anash apo mbi mbështetëset e krahut, nëse kjo do të jetë më e përshtatshme apo shtrini të shlodhur në prehrin tuaj. Është e rëndësishme që ju të keni përshtatshmëri.

A është më mirë t'i mbyllni sytë apo t'i keni të hapur?

Teknika të shumta mund të ushtrohen me sy të hapur apo të mbyllur. Gati të gjithë njerëzit i mbyllin sytë çdoherë për marrjen e shlodhjes gjatë të lodhurit të kapakëve të syve.
Shumë njerëz të ushtruar munden me sytë hapur të shkojnë në trans dhe ata gjatë transit i lënë sytë të hapur. Vërtet është njësoj nëse ju i mbani sytë hapur apo mbyllur, ashtu si ju e ndini veten më mirë, ashtu do të jetë më së miri. Nëse ju dëshironi t'i mbani sytë hapur, është vlerësim i këshilluar që të shikoni në një pikë, në të cilën ngadalë dhe rregullisht të jeni të përqendruar pa lëvizur.
Shmangiet objektive, si për shembull: njerëzit rreth e përqark, qarkullimi i mjeteve apo televizioni ju pengojnë në mundësinë e koncentrimit tuaj. Koncentrimi është i rëndësishëm nëse dëshironi të shkoni në trans hipnotik.
Nëse dëshironi t'i mbani sytë tuaj hapur, është vlerësim rekomandues që të shikoni në një pikë, e cila nuk lëvizë fare. Ju eksperimentin tuaj mund ta shikoni sesi ju do ta dëshironit një trans me sytë hapur.
Për shumicën nga ju, më e thjeshta në të mësuarit e autohipnozës është të filloni me sytë mbyllur. Si tek të mësuarit e të gjitha aftësive të reja, më së miri është që të fillohet me metodën më të thjesht e më vonë të përpunohen metodat më komplekse.

Nga hera në herë transi të lehtësohet

Mendoni te çdo autohipnozë sesi ju tek ndonjë pikë i jepni sugjestionet: „Me një frymëmarrje të thellë, të plotë, unë tek kjo gjendje e vëmendjes së koncentruar mund të kthehen prapa“. Një sugjestion i tillë ndihmon që përvojën e transit, herën tjetër, ta arrini më lehtë dhe më shpejt.

Forcone vetëbesimin tuaj dhe zgjidhni problemet tuaja

Ani tregonte gati çdo vendim të cilin e takonte përsëri në dyshim. „Unë pata bërë krejt diçka tjetër apo duhej të thoja...“ ishte një temë e përhershme dhe e rikthyer. Përshtatshmëri e njëjtë te vendimi ndaj ngjyrës së një bluze apo te zgjedhja e një parashkolle për fëmijët ndryshohej; Ani pëlqente vendimet dhe detyrat të cilat të tjerët I bënin shpesh nga vetëbesimi.
Nëse ju keni vetëdyshim apo vetëbesim të munguar, ju nuk jeni vetëm. Këto ndjenja rrethohen gati krejt nga ne në kohën e caktuar dhe në vëllim të ndryshueshëm si një mjegull e dendur.
Shumica e njerëzve parapëlqejnë si më të lehtë që në lidhje me të gjitha mundësitë vetë të vetëpastrohen.
Për fëmijë nuk është e thjeshtë të shkojnë me këto kritere të ulta. Si fëmijë ne jemi të varur që të tjerët – prindërit, mësuesit, familjarët – të na ndihmojnë, që t'i zhvillojnë autoportretin tonë dhe aftësitë tona. Ne shikojmë tek ata që të na thonë se ne diçka kemi bërë mirë dhe nëse nuk na thonë asgjë, ne jemi të habitur. Nuk është çudi që shumica e njerëzve ndihen ashtu, sesi familjarët e tyre i ka ndaluar përballë tyre.
Ne kemi parë ashtu një paraqitje fëmijënore nga perfeksioni. Ne mendojmë se trupi ynë, duart tona dhe vendimet tona të përditshme duhet të jenë perfekte. Më e keqja është se ne përmes

pyetjes sonë mbi të tjerët, e dëgjojmë këtë se të tjerët e lejojnë këtë si të pëlqyer, çka është perfeksion. Gjithashtu ne udhëtojmë me pritjet nga e kaluara çdoherë para syve.
Por nëse ne do të rritemi, kriteret për një arritje të vetme, apo autoriteti, do të vie nga brenda. Ne duhet t'iu nënshtrohemi shembujve të sjelljeve të vjetra dhe në mënyrë të pranueshme më të mos i kërkojmë nga të tjerët.
Provoni ju ta gjeni se përse ju çdoherë ende keni nevojë që të tjerët vetë t'i pëlqeni.

Nobady's perfect (shprehja origjinale)

Nëse ju e zhvilloni vetëbesimin tuaj dhe dëshironi të vini në vendimet e arsyeshme, shtrijeni pamjen tuaj nga perfeksioni, mënjanojeni për të parën herë, dhe filloni t'i përdorni kujtimet, si: „Më të mirit tim... arritja e lartë imja... më i miri, çka unë mund të jem... kufijtë e mi largohen... apo potencialet e mia të ndërdijes zhvillohen".
Përshtypjet e tilla duhet t'i përdorni nëse ju i jepni sugjestionet që ta forcojnë në ju vetëbesimin e ta mënjanoni vetëdyshimin.
Ju do të keni profit të pëlqyer për këtë, dhe nëse ju jeni të ndershëm, vetvetiu dhe ju do të bëni përparim.
Është e çuditshme sesa lehtë, përmes vërejtjeve negative, ne bimë nën ndikim. Megjithatë, nëse ne duam ta bëjmë një kompliment, ne bimë vrullshëm në dyshim se a është ndershmërisht i menduar.
Ne kalojmë ndoshta shumë kohë në një parti apo për ndonjë ngjarje tjetër shoqërore që të bëhemi të dukshëm për të marrë sa më shumë komplimente. Pastaj, ndoshta ndokush bën një vërejtje që ngjyrat e përbashkëta të paraqitura janë të pazakonshme apo këpucët duken të papërshtatshme. Tani ne veç dëshirojmë për t'u ndryshuar.
E tërë pozitivja zhduket përballë një vërejtjeje negative. Vetëdija jonë personale është tronditur.
Kjo nuk mund të na ndodhë nëse ne për këtë e kemi një ndjenjë të brendshme, se kush jemi ne. Çështja mbetet tani në ne që vetë ta zbulojmë sesa mirë ndihemi ne dhe të mos varemi nga vërejtjet e njerëzve tjerë, por nga ajo sesi ndihemi vetë ne.
Kjo është diçka tjetër, dhe jo mendjemadhësi apo egocentrizëm i tepruar. Vetëbesimi i vërtetë ndihmon që të kuptojmë sesi jemi ne. Marrëdhënia me të tjerët është një aftësi pozitive. Nga gabimet mësohet dhe nga dëmi vjen mençuria.

Të kthyerit mbrapsht të hidhet poshtë

Një teknikë e autohipnozës të cilën, nga ritualet, e kanë zhvilluar indianët amerikanë, mbështetet në atë që të paraqesë një shenjë mbrojtëse të padukshme. Lejoni fanatzitë tuaja të ecin të lira, që në idetë e formës se menduar të zhvillohen kujdesshëm, ashtu që të gjitha vërejtjet negative të drejtuara mbi ju, mbi folësin, të bien sërish gjatë komentimeve pozitive dhe të depërtojnë në ju. Ju thëniet pozitive me çdo tipar të karakterit tuaj mund t'i pranoni.

Vetëbesimi i vërtetë nuk shkon asnjëherë në dëmin e tjetrit

Vetëbesimi nuk ka të bëjë asgjë me atë që të jemi më mirë se të tjerët. Kjo don të thotë që ju të ndiheni mirë dhe të fortë. Kjo don të thotë që forcat dhe aftësitë vetanake t'i njihni dhe t'i dini, që ju të keni mundësi vetë të ndryshoni nëse atë e dëshironi.

Vetëbesim don të thotë që vetë të përcaktoni sesa jeni atraktiv, inteligjent, të aftë dhe të formuar. Ju mund të mësoni që vetëm në këtë të mateni, se për çfarë ato qëndrojnë saktësisht, e jo për çfarë qëndrojnë për të tjerët.
Ju edhe lëmenjtë e caktuar të jetës suaj mund t'i përmirësoni, nëse atë e dëshironi. Mbështetni qëllimet të cilat për ju janë të arritshëm, por jo aq ulët që ju të mos keni sfidë t'i interpretoni.

Problemet zgjidhen me hipnozë

Mua më duhet të tërhiqem me mikun tim në një qytet tjetër, kështu që prindërit e mi, miqtë e mi dhe vendin tim të punës duhet t'i lë? A do të ishte më mirë që nënen time plakë ta marrim me vete apo atë ta çoj në një shtëpi pleqësh? Si mundem unë para së gjithash për kërkesën e propozimit tim të bëhem i vëmendshëm?
Nëse ju e hapni ndërdijen tuaj, ju keni qasje në një pjesë të thellë të vetvetes dhe përmes kuptimit tuaj mund ta largoni. Ju mund t'i udhëhiqni bisedat vetanake, dialogjet me unin tuaj të brendshëm t'i mbani, dhe forumi këshilldhënës vetanak juaji të punojë. Me autohipnozë ju mund ta zhvilloni një reportoar të ideve të mira, nga i cili ju pastaj zgjedhjet më të mira mund ti zgjedhni për problemin e parashtruar.
Ju para së gjithash përvojat tuaja dhe njohuritë që i keni fituar do t'i konsolidoni. Ju mund të zhvilloni më shumë alternativa dhe më të mirat për problemet apo sfidat me të cilat e kufizoni procesin e mendimit tuaj nga emocionet dhe ndjenjat tuaja. Përmes kësaj mund ta zbatoni në një përzierje të saktë.

Mundësitë e zgjedhjes dhe marrja e vendimeve

Qëllimi juaj tek zgjidhja e problemeve me autphipnozë është që ju të gjeni shumë rrugë të zgjidhjes. Përpiquni të bashkoni shumë mundësi, nga të cilat ju më vonë mund t'i zgjidhni më të mirat.

Nëse ne në rrëmujën e përditshme, nga trysnia e detyrimeve të kërkimit të zgjidhjeve dhe vendimeve, takoheni për t'i zgjidhur problemet tona, ne jemi shpesh shumë të tendosur. Kështu ne i bashkangjitemi vendimit pa patur kujdes në alternativat e përgjithshme.
Ndoshta ne i njohim gjërat veç pastaj, pasi që vendimi të jetë sjellë, i cili na e ka dhënë një rrugë tjetër, një plan më të mirë, një zgjidhje më efektive. Pastaj ne dëshirojmë që atë ta kishim parë para se të përcaktoheshim. Gati çdokush këto ndjenja veçse i ka përjetuar.
Akceptoni ju vendimet tuaja sesi ato tek kjo pikë kohore dhe në rrethanat e caktuara mundësojë sa më mirë. Dëgjoni gjithashtu për të kaluarën e copëtuar. Kjo ka kaluar, ju i keni mësuar leksionet tuaja, vetëm të tanishmën mund ta aplikoni. Koncentrohuni në të ***këtu***shmën dhe të ***sot***men.
Ju takoni një vendim domethënës si mbulesë mbi jetën tuaj apo në profesionin tuaj, provoni ju që t'i zgjidhni problemet e përditshme në punë apo në jetën private? Autohipnoza juve mund t'ua sigurojë qartësinë, për të shikuar në më shumë alternativa se tani.
Në vend që autohipnoza të bëhet një situatë e detyruar, që me të të gjendet një zgjidhje për problemin tuaj, ju duhet së pari ta përdorni në trysni, stres dhe frigë, ta shfrytëzoni që shumë përgjigje të mundshme t'i zbuloni. Shumë suksese të vogla veçse e forcojnë vetëbesimin tuaj te gjetja e vendimeve.

Metodat e zgjidhjes së problemeve

Filloni ju përmes saj të përkufizoni situatën tuaj. Kijeni të qartë, çfarë përfundimi dëshironi të arrini. Sa është i saktë problemi apo thirrja? A shkon për të projekti më i mirë? Cili është propozimi më i mirë për shitje? Ngastrën më të mirë për evitimin e vështirësive të firmës? Sa mund t’i aranzhoni ju mobiliet në mënyrën më të mirë vepruese? Sa e organizoni ju kohën tuaj në mënyrë efektive? Në ciën shkallë të lartë duhet të shkoni? Apo ndonjë situatë më shumë apo më pak të saktë?
Tomy Robins, autor i librit „ Unlimited Poëer“
(1986) thotë se njerëzit nga dy vendime themelore përcaktohen ose për “po”, ose për “jo”, qooftë për mënjanimin e sëmundjes, qoftë për plotësimin e dëshirës. Robinsoni u ka ndihmuar shumë njerëzve që të jenë më të mirë në profesion dhe në jetë. Ndoshta ju mundeni vetë disa die të mira t’i shitni. Qëllimi juaj më i lartë mbështetet në atë që të vendosni se çfarë mundësi të qëndrueshme zgjedhëse ju pëlqejnë më së miri, mundësisht të gjeni shumë rrugë zgjidhjesh. Kjo është e rëndësishme. Për ju është e pamundshme ta gjeni zgjedhjen më të mirë, nëse ju nuk i keni në dispozicion të gjitha mundësitë.
Qëndroni ulur si në trans dhe ndiheni mirë dhe të shlodhur. Ju e keni kontrollin mbi trupin tuaj. Lejone ndërdijen tuaj të marrë pjesë në udhëheqje. Mundohuni diçka, s’ka kjo asgjë lidhje me problemin. Shkoni ju, për shembull, mentalisht të notoni dikund në ujë të nxehtë, të sigurt të shlodhur. Shikoni qetësisht përmes syzeve tuaja të zhytësit peshqit interesantë. Shikoni sesi bimët e reja të llojllojshme i prekni këndshëm. Hulumtoni ndryshueshmërinë e tokës së krijuar dhe objektet në fund të ujit.
Ndoshta ju doni më mirë të ndërmerrni një fluturim mental. Tërhiqni disa flatra në një balon. Uluni nën shkopin e timonit të një aeroplani të vogël apo fluturoni krejtësisht pa ndihmën mekanike. Fluturoni përmes reve dhe shikoni nga lart një pamje të re, sesi nën ju parakalon jeta mbi dhe.
Gjurmoni retë nga brenda dhe lëshojeni mjegullën e lagësht që të ajroseni. Shikoni nga kjo perspektivë e re poshtë e lart dhe vëreni fluturimin e zogjve.
Ndoshta ju bëni ndonjë shëtitje të gjatë malore, udhëtoni përmes kuadrave, apo ju e ndërmerrni një udhëtim në gjithësi.
Përmes këtyre udhëtimeve fantastike bëhuni gati për atë që të ushtroni gjithashtu të „shikohen“ në mënyrë të re dhe tjetërndryshe. Ju e përdorni një dhanti të çuditshme të gjendjes së autohipnozës, përafërsisht të qërimit nga e vjetra, të heqjes së kufijve e të kufizimeve të procesit tek të menduarit tuaj.
Ky përkufizim do të vendoset nga vetëdija juaj. Me këtë lloj të ushtrimit vendosni ju në ndërdijen tuaj një lumë kreativ në ecje. Kjo është sikur ju përmes borës të punoni me lopatë. Ju njëherë e keni çelë një copë rrahë të vogël, tani ju mund ta vazhdoni dhe ta ndërtoni rrahën dhe të ndërmerrni çka të dëshironi.
Ashtu është nëse ju e hapni ndërdijen tuaj. Besoni në atë se i kurseni vendet e ndryshme dhe të pashpjegueshme. Shijoni ushtrimet dhe përparimet tuaja nga këto përvoja pozitive, ndryshuese.
Tek këto ushtrime do të jeni as „i saktë“ as „gabim“.
Merrni ju kohë apo nxitoni. Indiferent për flirtin e cilës kohë vendosni; ju vërtetë mund ta arrini një përfundim të mirë.

Paraqitja e vetëdijes

Ekzistojnë gjëra në ju të cilat veten pak mund ta ndryshojnë. Ato, për shembull, nuk mund t'i bëni as të vogëla as të mëdha. Ndoshta do të kishit dëshirë të keni më shumë muskuj apo ndonjë ngjyrë tjetër të syve.
Kujtohuni për atë se ju në aspekte të shumta mund të përmirësoheni dhe nuk duhet të krahasoheni me të tjerët. Nëse ju e pëlqeni veten – kjo do të thotë se ju jeni atraktiv dhe të përkujdesur – ju do t'i pëlqeni edhe gjërat tjera si një shfaqje të përshtatshme. Ju nuk duhet të shikoheni si një fotomodel, që ta udhëhiqni një jetë të plotësuar me fat.
Ne të gjithë i kemi kualitetet tona, forcat dhe aftësitë, të cilat na bëjnë të pashoq. Shumica prej nesh i kemi edhe aftësitë, të cilat na përmirësojnë. Qëllimi i autohipnozës është që ajo të ju ndihmojë në zhvillimin e kualiteteve vetjake dhe të ju japë ndikim në sferat jetësore, në të cilat mund të ndryshoheni.

Të zhvillohen metodat për vetëbesim

Së pari ju identifikoni sferat e jetës në të cilat i keni shumicën e vetëdyshimit dhe të vetëbesimit të papërfillshëm. Ndoshta tek puna e juaj. Ndoshta tek marrëdhëniet me njerëzit e gjinisë tjetër. Ndoshta e zgjedh praninë e prindërve tuaj apo një shqetësim tjetër të madh.
Kjo mund të jetë gjithashtu se ju në të gjitha sferat e jetës e ndini një mungesë të vetëbesimit. Nëse kjo është e drejtë, vetvetiu, më mirë është që ju çdo herë ta merrni përsipër vetëm një sferë. Ju vendosni në cilën sferë së pari doni të punoni. Në vend se në fillim të merrni përsipër shumë, ju duhet të koncentroheni në një situatë përkatëse, në të cilën keni vetëdyshim.
Ne e marrim përsipër se ju pa pushim e kërkoni pranimin e prindërve tuaj, të partnerit tuaj apo të ndonjë njeriu të dashur.

1. Aplikoni së pari për autohipnozën, që ju vetë ta njihni ndonjë ekspeditë të brendshme kërkimore. Mundohuni të zbuloni se përse ju lejoni që të definoheni nga njerëzit tjerë. Përse ju duhet që mënyrën e pamjes suaj ta bëni sipas të tjerëve?
2. Nëse ju i aplikoni teknikat e vetëvlerësimit, mund të mësoni që emocionet e imponuara t'i hidhni. Merrni kontakt me këtë ndjenjë, jini të lirë. Koncentrohuni vetvetiu në ndryshimin e nevojshëm.
3. Gjatë një transi të vetëdrejtuar ju situatat me njerëzit mund t'i thirrni në kujtime, ta zëmë me ata me të cilët ndiheni të pasigurt. Ju shikoni sesi jeni përmbajtur dhe mundohuni që bazat t'i kuptoni.
4. Paraqitne një situatë sesi ju te ndokush kërkoni prani. Kështu, në bazë të vetëdijes suaj, tani vie një tjetër mënyrë e sjelljes.
5. Në përfundim improvizojeni edhe njëherë situatën në të cilën kishit vetëdyshim dhe jepni zgjidhje sugjestionale posthipnotike, të cilat jua forcojnë vetëdijen. Pas një suksesi ju do të keni më shumë besim në autohipnozë dhe qëllimet e ardhmërisë suaj më lehtë mund të arrihen.

Autosugjestioni

Aplikoni të folurit figurativ, shkrimet verbale, situatat nga fantazitë ose realiteti, aplikoni atë çfarë për ju është më e pëlqyeshme. Mbushuni me dijet tuaja të mëdha e të begata dhe zhvilloni perspektiva të reja.
Përhapni sugjestionet me të cilat do të vëreni se çfarë bëni, që të ndiheni mirë dhe të vetësigurt, që me ato të gëzoni shumë mundësi. Te zgjidhja e problemeve nuk është me rëndësi struktura e saktë e transit tuaj, aty ju e zhvilloni ritmin dhe rrjedhën vetiake tuajën.

Një tempo apo një lloj i cili për njërin funksionon mirë, për tjetrin kurrsesi nuk është i përshtatshëm. Lëshohuni ju në ndjenjën tuaj.
Ndoshta ju e filloni transin tuaj me sugjestione të përgjithshme, të cilat i vejnë në pah ndjenjat tuaja pozitive, përkatësisht të autohipnozës. Gjatë marrjes së rrugës së fantazisë suaj, sugjestionet tuaja mund t'i bashkoni me një udhëtim të fantazisë për hulumtimin e një problemi specifik tuajit.
Ju mundeni në mënyrë të shembullit të këtij sugjeroni: „Më pëlqen mua krejt lehtë, që përmes reve të ngrehin zgjedhje konvencionale dhe shumëllojshmërinë të madhe të mundësive, shumëllojshmëri të cilat janë si lulet në fushë apo si drunjtë në mal. Unë lumin e mendimeve të mia mund ta drejtoj në drejtimin e ndershmërisë për die të reja dhe ndryshueshmëri.“
Në këtë temë ju mund të jepni sugjestione të llojllojshme. Aplikoni fjalët dhe simbolet tuaja të vetme dhe përsëritni idetë e sugjeruara në çdo trans më shumë herë.

Autohipnoza dhe vetëbesimi

Këtu janë disa mundësi sesi ju përmes autohipnozës mund ta forconi vetëbesimin:

1. Dëshira juaj për ndryshim në pjesën më të madhe duhet të vjen nga brendia. Ajo pak duhet të jetë edhe nga ndikimi se çfarë të tjerët ju thonë juve.
2. Autohipnoza jua jep mundësinë që të shlodheni dhe shumë pjesë nga vetvetja juaj vetë t'i kontrolloni për t'i mësuar. Përmes saj do të mësoni se ju çdoherë aftësitë dhe shkathtësitë do t'i pushtoni dhe ju vetë do t'i ndryshoni.
3. Ju mund të mësoni që forcat tuaja t'i zhvilloni dhe ato plotësisht t'i ndieni. Ju mund të mësoni të jepni sugjestione specifike dhe zgjidhje posthipnotike që të keni marrëdhënie me situatën përkatëse. Në fushën e punës, në situatat shoqërore, në familje dhe në përcaktimet private, autohipnoza mund të ju ndihmoj që t'i shpalosni forcat e brendshme.
4. Nëse ju njëherë veç keni mësuar që të jeni të vetëdijshëm, ju do të mund të dëgjoni më mirë. Ju nuk do të keni më nevojë të fshihni apo vërejtjet e njerëzve tjerë t'i injoroni me frikë. Ju do të shihni se ju jeni të vendosur, nëse ju pamjen e tjetrit e akceptoni përmes jush apo e hedhni poshtë. Ju do të jeni në gjendje që ndjenjat tuaja t'i veçoni ju vetë nga ndjenjat e të tjerve.

APLIKIMET TERAPEUTIKE DHE INDIKACIONET KLINIKE

P Ë R M B A J T J A

Aplikimet terapeutike dhe indikacionet klinike

I. Teknikat e aplikimit

Teknikat e aplikimit të hipnozës nuk janë ende saktësisht të sistemuara, por ne këto metoda pasuese mund t'i dallojmë:

Hipnoza e ashtuquajtur „ e terur"

Hipnoza e ashtuquajtur „e terur" vjen pa sugjestione. Gjendja hipnotike ka në vete një veprim të volitshëm terapeutik, e cila mundëson një rekonstruksion të shlodhjes së unit. Sqarimet janë sipas shkallëve të ndryshme. Për shkallën e Pavllotit ajo merret me një ngurrim të zgjatur të çlodhjes për psikoanalitikët në regresion dhe në nxitjen për kënaqësi. Në bazë të marrëdhënieve hipnotike ajo ndriçon personalitetin duke shkuar në thellësi të formimit të ri çka edhe vepron përmes një pune spontane (chertak, 1979)

Hipnoza vijuese (e zgjatur)

Kjo merret me një rregull të drejtë të kurës së gjumit, e cila mund të zgjasë shumë orë, më shumë ditë, apo më shumë javë. Kjo para së gjithash ka filluar të aplikohet me shekuj; sot kjo përdoret ende trajtësisht vetëm në Suedi dhe në ish-Bashkimin Sovjetik.

Terapitë hipnotike sugjestive direkte dhe indirekte

Terapia hipnotike sugjestive do të përdoret edhe më tutje më së shpeshti te mënjanimi i ndonjë simptome penguese apo te ndryshimi i përjetimeve trupore ose kognitive. Është për t'u theksuar se atributi „direkt" nuk vazhdon sot më në mënyrën e formimit të sugjestioneve, por në radhitjen e përgjithshme të metodave: ajo drejtpërdrejt merr në shënjestër qëllimin terapeutik, pa u munduar të ndryshohet struktura e personalitetit të pacientit. Terapitë direkte sugjestive nuk kanë metoda psiko – terapeutike me vlerëshmëri të plotë, por qëndron një metodë e trajtimit klinik nga pengesat simptomatike (për shembull sëmundja, pengesat funksionale).
Te aplikimi i metodës „indirekte" me një aktivitet intermedior, efektiv apo senzamotorik, domethënia psiko – dinamike e simptomave mund të merret parasysh dhe domethënia për mbrojtje sa më gjatë që është e mundur do të respektohet.

Sugjestionet pedagogjike

Kjo terapi e hipnozës direkte është lajmëruar kryesisht te pacientët të cilët e kanë shfaqur një pengesë të kufizuar si ajo te mardhëniet e vështira. Terapeuti e merr një qëndrim të nënshtruar dhe të tërhequr dhe e përputhë informimin sugjestiv, duke vendosur sqarimet dhe elementet biseduese. Kjo metodë do të aplikohet vetëm edhe në pak vende

Terapia hipnotike përmes dekondicionit në trans (apo terapia në hipnozë, sipas Chertokut)

Në terapinë hipnotike përmes dekondicionit hyn metoda e terapisë së sjelljes shumë afër. Sipas Bourgeaisit (1979) hipnoza e njohur në krahasim me teknikën nga Ëalpe është e ndarë në shumë pjesë përballë shtendosjes së thjeshtë:
Një vizualizim jetësor në pamje të një force të fuqishme paraqitur në hipnozë;

- një shtendosje më e thellë, e cila e çrrënjosë frikën në veprim;
- e thjeshtëson mundësinë dhe hierarkinë;
- mënyrat e mundshme të hyrjes më të shpejtë tek një problematikë konfliktuoze.

Katarëza hipnotike

Kjo metodë është e lidhur me regresionin e vjetër dhe jetën e lejuar në përsëritje të konflikteve të mënjanuara, diçka më spektakulare. Kjo qëndron në fillim të ngritjes së re të hipnozës, e cila është përdorur shpesh nga amerikanët gjatë Luftës së fundit Botërore, për të reaguar ndaj traumave tek neurozat e luftës. Kjo përdoret gjithashtu nëse të dhënat e sakta të anamnezës dëshirojmë saktësisht të hulumtohen. Forca e saj shëruese qëndron në bërjen të vetëdijshëm (me një proces kognitiv), i cili nga një përjetim i fortë efektiv duhet të përcillet (me një proces efektiv).

Analiza e hipnozës

Edhe pse hipnoza shpeshherë paraqitet si një metodë psiko – analize me vendim diametralisht të kundërt, disa autorë e lidhin rrënjësisht me anglosaksonët (Lindneri, Brenmani dhe Gilli, Eriksoni, Vallbergi, Shneki, Aheni) së bashku me metodat psikëterapeutike në mënyra të ndryshme; këto para së gjithash bëjnë në pamje shkurtimin e zgjatjes së trajtimit analitik.
Analiza hipnotike huazon bazën teorike të kritereve interpretuese të psikanalizës; hipnoza bëhet ashtu një instrument që procesin analitik e përshpejton.
Në praktikë shkohet drejt një faze trajnuese në të cilën pacienti mëson që në një signal, në gjendjen hipnotike, të transferohet te një fazë e seancës së analizës psikike klasike me asociacione të lira dhe me një radhë të plotë nga teknikat speciale mbi: induksionin e një traume, të shkrimit automatik, regresionit parcial, vizuelizimit të një muri nga litari, ku pacienti duhet t'i projektojë konfliktet e tij. Materiali i përgjithshëm do t'i nënshtrohet analizës. Ekziston një teknikë e rreptë (Linderi), e cila do të përdoret para së gjithash pas hipnozës, që rezistencat të mposhten dhe që pacientëve t'iu jepet mundësia për ta dorëzuar materialin të cilin në gjendje të zgjuar nuk do ta dorëzonin.
Disa autorë mendojnë se hipnoza mund të ndihmojë që një analizë, e cila nuk bën shumë përparim, përsëri të udhëhiqet më tutje, që tërheqjet hipnotike nga një rrafsh arkaik të barten në një vend (trupëror dhe jo verbal).
Analiza hipnotike qëndron si një teknikë e rrallë përdoruese e cila vrojtimet e hapura dhe rezultatet e efektit terapeutik tuajit nuk mund t'i dëshmojë.

Hipnoza narkotike

Në hipnozën narkotike duhet të jepet një bazë për fjetje në mënyrë orale, përmes rrugëve rektoale apo venore, për të udhëhequr induksionin e gjendjes hipnotike, veçanërisht te

pacientët rezistues. Këto barna gjumi duhet të aplikohen vetëm tek induksioni i parë, më vonë zakonisht nuk përdoren më.

Hipnoza grupore

Me këtë metodë, tek induksioni i parë, mund t'i zgjedhim pacientët e përshtatshëm dhe paraqitja hipnotike e ndonjë pacienti përmes një shembulli do të rritet. Roli qetësues i grupit është i njohur, edhe pse, veçanërisht gjatë shërimeve me hipnozë, veprimet terapeutike janë të kufizuara. Indikacionet kryesore janë: kurimi nga alkoolet dhe përgatitja e të liruarit nga alkoolet. Teknika e hipnozës grupore (10 – 15 pacientë) memzi ndryshon nga teknika individuale, vetëm se seancat zgjasin diçka më gjatë (40 – 45 minuta). Sugjestionet individuale janë të mundura dhe ato i bëjnë të rrëzuarit të dëshirueshëm.

Hipnodrama

Për hipnodramën duhet aftësi, që të mund të arrihet një gjendje somnambule. Kjo merret si një terapi psikike grupore e pastër, e cila lidh hipnozën me dramën psikike. Klientët më parë do të hipnotizohen nga udhëheqësi i lojës (Moreno – Enneis 1950).

Hipnoza e fëmijëve

Hipnoza fëminore sjell ndonjë problem me vete; aty fëmijët vërtet janë sugjestibilë, por vlejnë më pak si të hipnotizuar. Teknikat e aplikuara mbërthehen mbrapa si lojë, fantazi dhe aftësi të mëdha vizuele nga fëmijët (teknika televizive). Rezultatet më të mira do të arrihen nga një fëmijë me moshën 8 vjeçare.

Autohipnoza

Kjo metodë e sjell pacientin vetvetiu në një gjendje hipnotike. Autohipnoza duhet të zbatohet zakonisht në fund të një trajtimi, në të cilin përmes sugjestioneve të huaja arrihen të dhënat për t'u konsoliduar.
Te induktimi i autohipnozës duhet të përdoren shpesh sugjestionet e transit pashipnotik. Teknikat e shlodhjes, të cilat induktimin e një gjendjeje vetëhipnotike deridiku e afrojnë, luajnë një rol të madh dhe shpesh sugjestioni terapeutik bëhet në trajtë të një forme intencionale, e cila në terminologjinë e shtendosjes quhet përsëri e marrur.

II. Dëshira, simptoma dhe personaliteti i pacientit

Një skemë indikative për hipnozë për nga vendosja e shqyrtimit nasografik, ndriçon shumë vështirë. Në një anë faktorët individualë luajnë shpesh një rol domethënës dhe vendimtar si

natyrë e sëmundjes; në anën tjetër hipnoza do të aplikohet më rralë si terapi e zgjedhjes së parë. Para se ne ta aplikojmë indikacionin në kuptimin e vetëm, është e nevojshme që në terapinë hipnotike të soditen tri probleme fundamentale:

- Dëshira e pacientit
- Simptoma e tij
- Personaliteti i itj

1. Dëshira

Dëshira e pacientit mbështetet para së gjithash në prezentimin e një vuajtjeje të rëndësishme trupore në aspektin vrojtues, nëse pengesat funksionale paraqiten qartë me manifestimin somatik ravijëzues, por masat e arritura nuk janë organike. Për këtë reagon medicinari, i cili këtë e merr nga trupi, e jo atë që pacienti përmes simptomave të tij dëshiron ta thotë. Psikanaliza reagon me fjalë dhe e mohon trupin, në atë kuptim që definicionin e tij nuk do ta pranojë, aty ajo punën e saj vetë dhe në mënyrë të përjashtuar lejohet ta udhëheqë përmes fjalëve. Hipnoza me këtë ndihmon në përcaktimin se ku manifestohet – në pjesën ndërprerëse të trupit dhe fjalës – që të reagojë më mirë. E tërë puna hipnotike mbi pjesën e ndërprerë trup – shpirt / soma – psiko / shoqërohet përmes këtyre metaforave të cilat në bazë të prezentimit të pacientit, në bazë të simptomave të tij, do të konstruktohen vazhdimisht; këtë unë e kam quajtur „Konstruktimi i sugjestioneve“. Kjo punë hipnotike, megjithatë, përmes angazhimitn të terapeutit në marrëdhënie mundet të tërhiqet plotësisht; aty terapeuti ia jep fjalët e veta pacientit, do që të riparohet (nga sëmundja), pas kësaj ai nuk nënshtrohet si në psikanalizën e një pune interpretative, por të një pune metaforistike, që sipas mendimit tim vërtetë është një punë psikoterapike përgjegjëse.
Marrëdhëniet psikëterapeutike do të rrjedhin nga një art dhe mënyrë e volitshme, nëse këtë e bën pacienti me kërkesat e tij masive kah shërimi total dhe çdoherë në përshkrimet e simptomave të priturat i jep dhe me aftësi tregon se ato me situatën domethënëse të jetës së tij i sjell në lidhje të përbashkët, me këtë pastaj interpretimin në marrëdhënie me terapeutin e kthen në plan të parë.

2. Simptoma

Qëllimi i terapisë hipnotike mbështetet në mënjanimin e simptomave penguese, edhe pse ajo, si çdo psiokterapi, nuk është vetëm për përmirësimin a mënjanimin e simptomave, por synon një veprim global në tërë personalitetin e pacientit.
Natyrisht, pak është e lidhur me përfitimin sekondar. Megjithatë, si synim e ka zhdukjen e ndonjë simptome të një pike kohore e dhënë me domethënie dinamike. Aty simptoma nuk mënjanohet si te një intervenim psikik i ardhur nga jashtë, prandaj sugjestioni indukton shpesh një punë psiko – dinamike, e cila zhdukjen e simptomës e hedh jashtë (Cann, 1972). Misioni i përsëritur në bazë të një intervenimi psiko-terapeutik (analitik apo hipnotik) mund të përshkruhet kështu: gati, si të themi, sugjestioni vepron shpesh si në Metaforë, e cila në një mënjanim të caktuar (të simptomës) e shënon substituimin e një tjetri, i pari përcaktim zhvendoset, zë të veprojë metafora përcjellëse. Në rastin e mënjanimit të një simptome, jepet preventinimi i një simptome zëvendësuese, që me të të arrihet përmirsimi apo njëherit shërimi përfundimtar. Prandaj hipnoza është një metodë, e cila „ të metat i përmirëson „ (Barrucand), por këtë nga brebda humbin disa simptoma me ecjen e kohës, të cilat në një moment të përshtatshëm kanë luajtur: ju bëhuni autonomë dhe ndaluni vetëm në bazë të ndonjë

kondicionimi të një procesi mësimor. Në këto raste terapia përmes sugjestionit apo dekondicionimit veçanërisht mund të jetë e këshillueshme (Bourgeais).
Më lejoni që të sqaroj përfundimisht mbi rolin e simptomave te bllokimi i çdo pjekurie të personalitetit. Mënjanimi i simptomave tërheqë një lloj reaksioni zinxhiror në ju, të cilin e kuptoni nga skema trupore e mundësive dhe lehtësive, nga lajmërimi i sërishëm i vetëbesimit dhe së andejmi vepron në tërë transformimin e shembullit të sjelljeve të pacientit. Kjo vetëdije e një ndikimi eventual të simptomës përmes mjeteve psikoterapeutike e ka një domethënie të madhe në marrëdhëniet në mes të mjekut dhe të të sëmurit, meqë godet një pengesë në strukturën e pengesës së pacientit. Terapia hipnotike pastaj nganjëherë mund të jetë e këshillueshme.
Nga kjo bazë, hipnoza si „starter“ përdoret para një psikoterapie të thellë, tek e cila mundësohet regresioni fillestar i një „fillimi psikoterapik“ (Barrucand, 1967). Autorët tjerë (Balcingeri, Shmiti dhe Kresi, 1970, flasin për „ Induksionin psikëterapeutik“).
Se çfarë përfshijnë tezat për mënjanimin e një simptome përmes sugjestionit, shfaqja e një simptome të zevendësuar përmes zhvendosjes: kjo do të vëhet në dyshim nga shumë autorë. Këta mëtojnë që simptomat zëvendësuese, në rastet e shumta, të mos hyjnë, nëse ky fenomen nuk është specifik, në terapitë hipnotike, por lejohen të zbatohen më shumë lloje tjera të terapive simptomatike të ndërsjellta.

3. Personaliteti

Qëndron fakti se një vendosje e indikacionit të mirë për një terapi hipnotike nuk varet vetëm nga simptomat, por ashtu edhe nga struktura psiko-patologjike e pacientit. Duket se ekziston një varfëri e ndërgjegjshme në shprehjen verbale, mohimi i çdo faktori psikologjik në gjenezën e sëmundjes dhe një kufizim i kriteriumit bindës për indikacion të një trajtimi hipnotik (Balcingeri, Shmiti dhe Kresi, 1972). Me hipnozë mundet deridiku që marrëdhëniet te një pacient përsëri të jenë të vendosura në ecuri, të cilat verbalizohen vetëm pak apo, në mënyrë të pamposhtme, e vendos brenda ditës mekanizmin mbrojtës neurotik me somatizimin e vështruar dhe stereotipi do të përshkruhet. Hipnoza e ka mundësinë që të mund ta ndryshojë trajtimin psikëterapeutik, prandaj ajo është në një „parafolje“ verbale në një rrafsh arkaik të mirënjohur.
Varshmëria pasive e personalitetit do të jetë po ashtu si një kriterium i përshkruar, ngase e lejon një vënie indikacioni për një terapi hipnotike. Ajo nuk ndryshon gjithashtu edhe pse problemi i hipnotizimit të pacientit qëndron si një problem majaft me rëndësi.

III. Rreziqet, rezistenca dhe kundërindikacionet

1. Rreziqet

Lidhur me problemin e rreziqeve nga hipnoza në medicinë apo në psikoterapi ekzistojnë mendime të ndryshme. Vlerësimet të cilat puna mbështetëse shkencore i bën lidhur me mungesat e hipnozës (gati pa trajtime të ndershme në krahasim me teknikat tjera), megjithatë nuk qëndrojnë. Më lejoni që krejt thjesht të vërej, se nëse terapia hipnotike nuk do të kishte rrezik, veprimi i saj i këndshëm do të mund të vihej në dyshim. Duke shkuar në pastulat, se një medikament tani vetëm faktikisht është veprues, nëse paraqitet një rrezik, ka thënë Janeti, „hipnotizimi dhe sugjestioni fatmirësisht menzi janë të rrezikshëm“. Kundrejt epidemisë së hipnozës, e cila në vitet e fundit xhindoset në SHBA, e kanë ngritur zërin ata të cilët theksojnë frikën nga mungesa e ndërgjegjes dhe shfaqjën e veprimeve negative të terapisë hipnotike me pasojat potenciale që mund të dalin prej saj. Roseni sjell në repartin e tij shumë raste, të cilët janë ballafaquar me këtë kritikë; në shprehje vjen mendimi pasues: „Këto raste të përshkruara, këtu të treguara, që edhe teknika e diagnozës së zbuluar edhe i ashtuquajturi regresion terapeutik (kthimi në të kaluarën) janë të rrezikshme, nëse ato do të ushtrohen nga persona të cilët nuk e njohin psikodinamikën. Goditjet apo dështimet janë gjithashtu me përshtypje si suksesi.“
Hilgrad dhe bashkpuntori i tij kanë analizuar studimet të cilat janë bërë në vitet e fundit mbi pasojat negative të përdorimit të hipnozës, qoftë përmes personave të kualifikuar apo të pakualifikuar, dhe i kanë shpallur ato. Numri i rasteve të analizuara arrinë në 15. Këta koncentrohen në rastet në të cilat mënjanimi i një simptome nga simptomat më të këqija i ka sjellur deri tek reaksionet e psihozës. „ Ju afrohuni megjithatë,“ mendojnë Hilgardi dhe bashkëpuntori i tij, „para së gjithash tek të sëmurët të cilët tani e kanë një anamnezë të gjatë histerike dhe ndoshta tani para terapisë tregojnë tendenca të hipnozës; është e pamundur, të zbulohet, sesa ishte e madhe prova e përgjithshme nga këto 15 raste të nxjerra, ose në cilën masë pasojat më parë përmes teknikës kontraindikative të terapisë psikëterpeutike sesa përmes hipnozës janë vetëshërbyese.“
Hilgardi dhe bashkëpuntori i tij e kanë udhëhequr vetë një eksperiment në një popullatë nga 220 studentë të shëndoshë; në 17 raste, kjo do të thotë 7,7 % kanë pasur paraqitje të pengesave sekundare të cilat kanë qenë së bashku të kalueshme. Në 15 raste këto veprime u shëruan vetëm pas pak kohësh pas eksperimentit. Hilgardi dhe bashkëpuntori i tij mbyllen në eksperimentin e tyre të madh e të tërësishëm duke e konstatuar si të padëmshme. Ata bënë gjithashtu vrojtim interesant te personat që i treguan kundërveprimet të cilat ishin të njëjta nga ato të cilat kishin një kujtim të keq nga një anestezi medikamentore më të hershme. Si përfundim, mund të përfaqësohet, apo të mbrohet, kjo pikëpamje se terapia hipnotike sjellë rrezik, vetëm nëse ajo udhëhiqet nga personat e pakufizuar, pastaj mungesat e të dhënave statistikore vështirësojnë që këto rreziqe të krahasohen me ato nga trajtimet e llojeve tjera. Unë vetë e kam konstatuar keqësimin e përkohshëm nga një terapi hipnotike.
Nga ana tjetër nuk duhet harruar se edhe te një pacient i dobët – unë e kam sprovuar nganjëherë me provë të pjesërishme – mekanizmi mbrojtës i brendshëm zotërohet për të vendosur se a dëshiron ai të lëshohet në një marrëdhënie hipnotike, apo jo. Prekjet trupore gjatë terapisë te ndokush në „gjendjen e transit mund të dorëzohen“ për t’i zgjidhur fantazitë e shtrembëruara.

Rastet më të vogla të papritura

Rastet më të vogla të papritura hyjnë çdoherë ashtu si unë tani e kamë thënë më lart, siç unë e kamë theksuar mbi zgjimin e shpejtë nga hipnoza. Neveria, marramendja, dhembja e kokës, frika do të vërehen më qartë e më shpesh. Trajtimi i tyre, në rastet më të shpeshta, nuk kërkon më shumë nga një hipnotizim i ripërtrirë; aty bartet kujdesi për atë, që pacientëve para zgjimit

nga hipnoza t'u jepen sugjestionet e ndjeshmërisë së mirë te zgjimi. Dështimet te induksioni (te moshipnotizimit të mirë) nuk guxojnë të shikohen si raste të papritura dhe ndonjëherë edhe gjatë seancës së hipnozës mund të shfaqen. Në përgjithësi duhet të provohet tri apo katër herë, para se një pacient të përcaktohet si i pahipnotizuar. Një hipnoterapeut amerikan e udhëhoqi një eksperiment që të argumentoj se çdo i hipnotizuar i mirë eshtë: një pacient rezistues i veçantë i cili veç te e 365-ta herë mund të hipnotizohet!
Në të kundërtën, për këta pacientë, të cilët sipas rregullit e tregojnë „ intoksikacionin" me hipnozë dhe çdoherë e më tepër e zgjasin seancën, madje sfidojnë, edhe pse gjendja e tyre është e përmirësuar dhe nuk kanë më sfidime!
Pra kjo mund të paraqitet si një kërkim i pastër drejt hipnozës, e ashtuquajtura „Hipnomani".

2. Rezistenca

Aura misterioze e cila e rrethon fenomenin e hipnozës në Francë, afron material (lëndë të parë) për të gjitha mundësitë që shpërdorimin e projektimeve dhe fantazive të hapura t'i bëjë të plotfuqishme. Ana spektakulare, ndonjëherë, fenomenet hipnotike i bën një terren për „magji" të çdo lloji, të cilat hipnozës ia japin një imazh negativ. Kjo është e kupueshme, se hipnoza jomedicinale në suedi është e ndaluar dhe kundërvajtjet dënohen rreptësisht.
Kjo, për Francën, imazhin negativ tipik të hipnozës e bën të qëndrueshëm dhe zgjon disponimin kundër këtyre formave terapike. Prandaj, kjo edhe më tutje është një pranim shoqëror i mënjanuar. Kjo do të thotë se ne, në një praktikë të përgjithshme, shpesh nga ana e qëndrimit socio-kulturor, kolegët tanë mjekë i shtyejmë në këtë. Njohuritë tona për hipnozën në një masë janë të njohura, por edhe të ngatërruara.
Të moshipnotizuarit nuk duhet të shikohen keq, sepse kjo mund të shkaktohet edhe nga terapeutët, por hipnotizimi i pacientit edhe mund të dëshmohet si i kufizuar.
Nëse një pacient në seancën e parë nuk hipnotizohet, duhet që ta zbulojmë bazën e „qëndresës" së tij, para se të rifillohet seanca tjetër.
Atë e lëmë tani për të na thënë sakt se çka atë e ka penguar gjatë induksionit: ato nganjëherë mund të jenë gjëra krejt naive, si zëri i hipnoterapeutit apo përdorimi i një teknike të caktuar, në të cilën personaliteti i tij nuk është i pëlqyer.
Egzistojnë baza të mëtutjeshme të qëndresës: ato radhiten nga një përgatitje psikologjike e pamjaftueshme gjatë bisedes së përgatitur, ku idetë e gabuara dhe paragjykimet e pacientit janë të pranishme deri te frika, „nuk krijon mundësi". Të tjerët kanë frikë para gjendjes hipnotike sepse ajo atyre nuk u premton që vetë ta kenë kontollin mbi veten. Shpesh unë dëgjoj: „Unë kam frikë se do ta humb kontollin mbi veten". Të tjerët kanë frikë prej hipnozës, se atyre lidhur shlodhjen e pritur nuk iu ecën mbarë, ndaj ngurrojnë të hyjnë në një gjendje hipnotike. Përfundimisht, qëndron edhe mungesa në motivacionin e vërtetë të një baze për „qëndresë". Një faktor i personalitetit i kushtëzuar në mbajtjen e hedhur poshtë përballë terapeutit, si për shembull mospranimi nga autoriteti apo një përfytyrimi negativ, natyrisht është faktor i dëmshëm. Në parim, është më mirë që të mos insistohet, nëse situatat e tilla shikohen si kundërthënëse. Nëse hipnoza megjithatë e përmbanë terapinë e zgjedhjes së parë dhe kërkesat e pacientit mbështeten me një motivacion të fortë, ato me metodën indirekte mund të mbështeten prapë ose të përdoret një teknik e shpejtë, siç ajo udhëhiqet nga Flaisheri apo nga një hipnozë narkotike.

3. Kundërindikacionet (kundërveprimet)

Nëse vlerësohet se hipnoza është një gjendje natyrore psikologjike e vetëdijes sonë, do të jetë vështirë të flitet për kunderindikacionet apsolute. Prandaj, unë nuk e aplikoj hipnozën tek pacientët, të cilët e paraqesin ndonjë rast kirurgjik ose nëse kanë ndonjë krizë epileptike. Pyetja, nëse duhet të aplikohet hipnoza, mund të ju vë te një e metë e shkallës së rëndë. Për çdo rast ju keni vështirësi që ta kuptoni se çfarë pritet nga ju në ndonjë seancë. Çdo herë e më tepër terapeutët e aplikojnë hipnozën, dhe në psikiatri raportohen të dhëna trimëruese (Cindeli,1990). Sipas Krasilnerkut dhe Halit (1975), Boversit (1961), Eriksonit (1970), Vallbargut (1948) dhe Bidleut (1967) hipnoza kur nuk është në duart e ndonjë terapeuti kompetent, ajo nuk është më pak e rrezikshme se çdo lloj tjetër terapie nga marrëdhënia e terapeutëve psikikë. Megjithatë, kjo kushtëzon që aplikimi i hipnozës tek psikiatrit të kërkojë një gjendje të mirë shpirtërore të terapeutit. Shizofrenët (paranoikët) e kllapitur me sindromë të ndikuar, nuk janë, në çdo rast, të mirëpritur shkaku i rreziqeve të shkapërderdhura! Unë nuk e aplikoj më mirë teknikën hipnotike të psikiatrit.

RREZIQET, KUNDËRINDIKACIONET DHE KUFIJTË

PËRMBAJTJA

Rreziqet, kundërindikacionet dhe kufijtë

Mençuria është njohje
e kufijve vetanakë;
kjo është dituri
në masë të drejtë
në të gjitha marrëdhëniet

Paul Tilih (1886-1965)

Në këtë kapitull do të hulumtohet se ç'lloj hipnozash të rrezikshme mund të sjellim. Në të njëjtën kohë duhet të zbulohet se ku i kanë këto metoda universale të rrejshme kufijtë e aplikimit – përmes kësaj tani do të bisedohet për fushën e kundërindikacioneve.
Aq më qartë do të jetë kur kjo lejon vetëm një vijë të ndarë në mes të rreziqeve, kufijve dhe kundërindikacioneve në aplikimin e hipnozës; hipnoza gjithsesi është një përjetim i definuar rëndë, edhe pse një terspi e cila aplikohet në shumë fusha dhe në forma të ndryshme. Hipnoza është një intervenim, i cili mund të ndërhyjë shumë intensivisht në ndjenja dhe në mekanizmin përgatitës psikik, kështu që me këtë paraqitet çështja e keqpërdorimit të saj shumë shpesh. Ky aspekt e gjen pikën e lartë të indinjuar në skena dhe në shou-hipnozë, si dhe në aplikimet amatore gjenerale.
Te shikimi i literaturës profesionale sigurohet një pamje shumë e përzier. Shumë veprime profesionale klinike të mirënjohura, si për shembull ajo nga Kline (1963), Krageri dhe Fecleri (1976), Dengrov (1976) në asnjë mënyrë nuk përmbajnë udhëzime mbi veprimet negative të hipnozës. Këtu veprojnë shumë vepra të specifikuara për psikoterapeutët kompetentë dhe për praktikantët e hipnozës; autoret mbështeten në nivelin e lartë pretendues, që lexuesit specialistë me përgatitjen e problemit të bëhen të gatshëm për besim.
Ekstremin tjetër e formojnë Brandleri dhe Grindleri (1981) të cilët kufijtë e programit neuro-linguistik të tyre nuk i shohin të ndriçueshëm dhe për këtë nuk merren me diskutimin e tyre. Edhe te Eriksoni dhe Rosi (19810 në veprat e vëllimshme mësimore të tyre, udhëzimet mbi kufijtë dhe rreziqet janë gjetur me vështirësi ose fare nuk janë gjetur.
Në anën tjetër qëndrojnë tërë kolegët profesionalë, të cilët me një publikim profesional të zgjeruar e shpjegojnë përfaqësimin e pikës fillestare kritike dhe për këtë arsye i marrin përsipër hulumtimet dhe kërkimet e hollësishme të rreziqeve të hipnozës.

Rreziqet e hipnozës:

GJYKIMI NË LITERATURËN PROFESIONALE

Klajnhauci, Dreyfusi etj. (1979) janë marr shumë intensivisht me paraqitjen e kësaj çështjeje; ata në analizën e literaturës së tyre mundën të gjenin grupimin e mendimeve pasuese (S. 219)

- Hipnoza është e lirë nga rreziqet
(Janeti, 1925; Naistateri, 1940; Bremani dhe Gili,1947; Le Kron 1961)

- Hipnoza përcillet nga komplikimet
(Arieti dhe Sherzanovski, 1974; Estabroksi, 1943; Le Kroni,1961; Mearesi, 1960; Orne, 1965; Rozeni, 1953, 1960; Vaitcenhaferi,1957; Viliamsi, 1953; Vollbergu, 1948)

- Sidomos hipnoza skenike shkakton komplikime
(Shulci, 1922; Veicenhoferi, 1957; Vallbergu, 1948)

Divergjenca e kësaj pikënisjeje është themeluar përmes orientimit profesional dhe drejtimit metodik të autorëve. Nga këto baza duhet të bëhen diskutimet e mëtutjeshme të temës, fushat aplikuese të ndryshme të hipnozës, relativishtë të ndara nga njëra tjetra, do të hulumtohen, ngase këtu do të merren përsipër shumë intervenime të ndryshme të cilat kanë nevojë për një këndvështrim të ndryshëm.

FUSHAT E HULUMTIMIT

Për qëllimin tonë, krejt pragmatikisht, duhet t'i nëngrupojmë në fushën vijuese:

1. Hipnoza eksperimentale

2. Hipnoza e aplikuar

- Hipnoza klinike
  a) Psikoterapia
  b) Medicina
  c) Medicina e dhëmbëve
- teknika e hipnozës
  a) Sporti
  b) Gjella
  c) Hipno-pedagogjia
  d) Religjionet e të rinjve

3. Hipnoza skenike dhe shou

Me përjashtim të psikoterapisë, të gjitha lëmenjtë tjerë merren sidomos me paraqitjen e problemeve pikë për pikë, me intervenimet e orientimit të simptomave dhe me çështjet komplekse, si p.sh. me variabilitetin induktiv (hipnoza eksperimentale), reduktimin e sëmundjeve (medicina e dhëmbëve), reduktimin e mundimeve (medicina e përgjithshme), me arritjet në përmirësim (sport), me relevancën nga dëshmitë (gjykata), ndikimi në fëmijët (shkolla, shtëpia e prindërve) përfundimisht deri te argëtimi i publikut në shou-hipnozë. Gjithashtu nëse çështja e rreziqeve dhe e kundërndikimeve tashmë në kapitullin tjetër do të hulumtohet në mënyrë specifike, ajo këtu do të parashtrohet në një pamje të përgjithshme.

Diskutimi mbi rreziqet potenciale të hipnozës eksperimentale

Kjo lëmë gjurmuese hulumton variabilitetet e llojllojshme të hipnozës, si p.sh. faktorët e ndikimit, fenomet e halucinacioneve, ndryshimet e përceptimit trupor (Bongarci,1983) etj. Këtu kjo merret me eksperimente humane, duhet megjithatë që në mënyrë shkencore të sprovohen rreptësishtë çështjet hulumtuese drejt veprimit negativ dhe të evitohen rreziqet potenciale. Në Amerikë gjendet institucioni i veçantë “Instituti Reviev Boards” (IRBs), i cili e hulumton çdo eksperiment human pë kërkime dhe rreziqe të mëdha.
Departamenti “Of Health Edukation and Ëelfare” (DHEË) pasqyron vërtetë një shumësi nga veprimet negative, si p.sh. zhurmën shqetësuese, depresionet e gjumit, streset psikike etj. për të cilat nuk mund të jepen definime të sakta. Këtu, kuptimi i hipnozës është i definuar po ashtu me shumë vështirësi, prandaj qëndron para një problematike të vërtetë të objektit hulumtues.

Hipnoza eksperimentale dhe klinike ndryshojnë në pikën thelbësore vijuese (Coe + Ryken, 1983, S.674f.)

Personat hulumtues, të cilët marrin pjesë në një seancë hipnotike eksperimentale, më shumë studentët, janë vërtet shumë emocionalë, nuk janë ashtu stabilë si personat nga një klinikë e popullarizuar.

- Marrëdhënia në mes personit hulumtues dhe hipnotizuesit në desingun eksperimental është edhe zgjatja relative dhe emotive neutrale – në krahasim të ngushtë me Terapeutin-Pacientin-Marrëdhënien.
- Qëllimet eksperimentale më së tepërmi nuk janë për atë që vendosmërisht t̓ i zgjedhin reaksionet emocionale dhe t̓ i përpunojnë ato, siç është çështja në psikoterapi.
- Induksionet hipnotike dhe sugjestionet në eksperiment janë të strukturuara dhe të standardizuara, në fushën klinike kanë sukses përherë votimet individuale.

Ky ballafaqim i shkurtër tregon qartë se aspektet nga lëmi i hipnozës eksperimentale, sidomos te problemet e kufizuara nuk janë transmetuese me forcën e njëjtë pohuese nga hipnoza klinike.
Hilgardi, Hilgardfi dhe Neumani (1961) hulumtojnë se a kanë pasoja negative hipnozat e udhëhequra në mënyrë të standartizuar. Këtë e përdor SHSS: A (Stanford Hypnotic Susceptability Scale, Form A, Ëeitzenhoffer, 1959). Sipas ekspertizës së tyre përshkruhen 7,7

% të personave hulumtues me pasoja, si p.sh. nga trullosja, nga kokëdhembja, të cilët madje mund të mbahen me orë të tëra.

Hilgardi (1974) te hulumtimet e tij zbuloi se 35 % të personave të provuar quhen veprues përcjellës;15 % madje përshkruhen si të dëmtuar me kohëzgjatje. Te kjo kuotë penguese hipnoza duhet të aplikohet në mënyrë shumë kritike. Analizat e sakta të këtyre dy studimeve i bënë gjithashtu Klarhajti. Hilgardi i kishte lidhur së bashku në studion përsëritëse SHSS:C, të cilat në mënyrë të zbutur më shumë janë të përmbajtura, të cilat janë të lidhura me hipnozë më të thellë (Najcenhoferi + Hilgardi,1962. Nga këtu vjen se nuk punohet me grupe kontrolluese dhe se çështja përfundimisht mund të merret nga seanca hipnotike. Këtë mungesë metodike e destinuan, pastaj, Coe dhe Ryken (1983) dhe i vendosën së bashku në pesë grupe kontolluese:

- Hipnoza - provë e pjesshme me SHSS ,forma A dhe forma C
- Grupe mësimore verbale: personat e provuar mësojnë fjalë nga një lodër (daulle) mësimore
- Grupet e klasave: personat e provuar i përshkruajnë përjetimet e tyre nga klasa.
- Grupet ekzaminuese: personat e provuar duhet që të kujtohen për përjetimet nga ekzaminimi i fundit
- Grupet e kolegëve: personat e provuar duhet të kujtohen në ngjarjet nga jeta kolegiale

Datat e hulumtimit tregojnë se në grupet e hipnozës janë më pak të rëndësishme përcjelljet negative (kokëdhimbja etj.) të cilat raportojnë si në grupet tjera ($p<0.1$); grupi ekzaminues ka përball të gjitha grupet krahasuese ku domethënia statistike forcohet me përjetimet e papërshtatura ($p<0.5$)

Këto të dhëna pozitive ndriçuese duhet gjithsesi në të njëjtën kohë, në mënyrë kritike, të diskutohen nga Coe dhe Ryken(1983)

. - Forma e hipnozës këtu do të aplikohet saktësisht në mënyrë operacionalizuese dhe standartizuese. Hipnotizuesit për trajnim në hipnozë patën të gjithë studentë e psokologjisë. Ata duhej që këto ekspertiza të këndëshme të mos i shikojnë si shenja blanko, por instruksionet e hipnozës në çdo njeri të jepen më tutje në mënyrë të parezervë.

- Veprimet vijuese duhet të kuptohen vetëm përmes pyetsorëve, përmes shkallëve të kushtëzimit etj.
- Këto në eksperiment lidhen me SHSS-në për qëllime shkencore dhe pohimet konstruktohen mbi përdorimet klinike dhe nuk mund të rrjedhin në përgjithësi.
- Gjithashtu, në mënyrë të kufizuar, duhet të jetë ende e përmendur që të gjitha jashtë instruksioneve standarde të mos jenë të kuptuara me ndikime të mundshme.

Për të menduar në mënyrë kritike më tutje, meqë gati të gjitha testet hipnotike në fund të instuksioneve jepen, si p.sh.“Ju nuk do të keni pastaj kokëdhimbje... dhimbje... shtangim... etj.“

Megjithatë, përpos të gjitha komplikimeve relative që nuk ngjallin dyshim, këtu mund të hyjnë edhe analizat të cilat bëhën nga Page dhe Handleg (1990) e të cilat e dokumentojnë qartë vrojtimin:

Një student i cili përshkruhet si një person i provuar i testit të sugjestibilitetit SHSS:C, i cili nuk bie në sy, i arrin 10 nga 12 pikët e mundshme, dhe është si i hipnotizuar. Shkurt, dy orë pas testit ai dëshiron ta ftojë mikun e vet, por me këtë rast, numrin e gjatë të njohur të telefonit, megjithatë nuk mund t’ ia kujton atij. Gjurmimi i mëvonshëm tregon se personi i provuar si fëmijë ka qenë i operuar, çka atij i është keqësuar shumë kujtesa, veçanarisht nuhatja e gazeve narkotike dhe të njehësuarit. Këtu sigurisht, në detyrat testive, instruksionet e përmbajtura (numrat, amnezioni nga numërimi, të nuhaturit, regresionet e vjetra) dhe më

tepër ndjenja e të ndihmuarit dhe e një kontrolle të humbur potenciale janë bartur tek kundërveprimi.
Te një studente tjetër, gjatë testit, i është shkaktuar një rast i epilepsisë. Edhe pse te personi i provuar para shtatë vjetësh i është shfaqur një rast i këtillë, këtu nuk mund të merret në asnjë mënyrë se një pasojë organike pason, por shumë herët një patologji latente do të jetë shkaktuar, së cilës i nevojitet një terapi psikike. Pjesmarrja vullnetare në test mund të inetrpretohet si një thirrje për ndihmë (Gruenenvald, 1991).
Këto shenja e bëjnë të qartë se në gjurmime duhet të ketë kujdes më shumë në llojshmëritë e efekteve të kundërta, ku si kusht i domosdoshëm duhet të ndermerret një seleksionim më i mirë i personave provues. Para së gjithash duhet që instruksionet përmbyllëse përkatëse nga testi i hipnozës të provohen dhe vërtetohen, nëse ato sugjestione apo së paku kërkesat të përmbahen te efektet e kundërta. Më në fund duhet më intensivisht të kujdesemi ndaj këtyre, që personat e provuar faktikisht të jenë të dehipnotizuar (Page + Handley, 1990).

Rezultati i rikontrollimit të studimit eksperimental

Nën përshkrimet e ngushta të shërbimeve eksperimentale mund të vështrohet si një rrezikshmëri (këtu kuptimi „rrezikshmëri“ mund të jepet si shkas për diskutimet e gjera).
- Kjo duhet gjithashtu të mos lëshohet si përfundim mendjelehtë, se hipnoza në fushat e aplikimit në mënyrë të ngjashme është „joproblematike“.

Hipnozat eksperimentale dhe klinike punohen me të vërtetë me persona të llojllojshëm dhe për këtë arsye nuk janë në asnjë rast të krahasueshme.

Diskutimi mbi rreziqet potenciale të hipnozës klinike

Me aplikimin e hipnozës merren mjekët, stomatologët dhe psikoterapeutët në shumë mënyra të ndryshme, çka në bazë të kësaj radhitjeje duhet të destinohet edhe nxënësit. Përveç këtyre divergjencave metodike, na lejoni që në diskutimet mbi kufijtë dhe rreziqet e hipnozave klinike të gjenden kongruenca të forta.

Kufijtë e terapeutëve

Një metodë klinike apsolutisht nuk mund të gjykohet përnga përdorimet apo dëmtimet, aty aplikimi juaj e presupozon shtojcën intensive të një personi. Në personin duhet aplikuar kërkesa të përshtatshme. Ai ka për të plotësuar presupozime të caktuara, prandaj si të tilla nuk duhet të jenë të rrezikshme apo me kundërindikacione.
Kushti paraprak themelor këtu është formimi mbështetës i saj, qoftë në lëmin e diagnostikës, diagnostikës diferenciale, të vendosjes indikative, planit terapeutik etj. Udhëheqësi specialist udhëheq në kauzën e përshtatshme të të vepruarit klinik (trajtimi i dhëmbëve, terapia e frikës). Ai në çdo formë të terapisë apo të intervenimit klinik, të cilën ai e realizon me hipnozë, gjithashtu edhe pa hipnozë, duhet ta zotërojë mirë. Vetëm atëherë mund të ndërmarrë një gjë të tillë, kur në masën e lartë të përgjegjësisë hipnozën e bën realitet. Ky argumentim drejtohet para së gjithash ndaj personave, të cilët dëshirojnë të arrijnë suksese të shpejta përmes ndonjë metode të çuditshme. Këtu numërohen edhe studentët, të cilët synojnë sukses të shtuar nga ndonjë ndikim i hipnozës, pa arritur që t’i kenë fituar njohuritë themelore të suksesshme në psikologjinë klinike, aq më pak në përvojat praktike.

Për këtë duhet patur kujdes që posaçërisht të garantohen, më parë, marrëdhëniet ekzakte me hipnozën. Tani veç është e mundur të lejohet të merret me hipnozë vetëm instruktori me kualifikim të lartë, me përvojë praktike dhe me përvojë hipnotike në shoqata përkatëse.

Problemet fillestare

Nëse një profesionist fillestar don të kacafytet me hipnozën, ashtu ai juve (dhe vehtes) shumë lehtë mund t'ua shkruajë një omnipotencë e cila nuk mund të jetë e plotësuar. Më lehtë mund të lejohen të krijohen interpretimet mbi terapitë e suksesshme të përshtypjeve për të mundur të „luftohen" me ndonjë armë të çuditshme. Këtu është e rëndësishme që udhëzuesit me përvojë dhe kolegët e referimit real të vendosin përsëri. Fillestarët e hipnozës, të cilët kanë gjithashtu përvojë praktike të gatshme në lëmin klinik, vërtet janë shumë të kujdesshëm në marrëdhënie me hipnozën. Nga përvojat e tyre profesionale dhe nga rastet e tyre ata kanë mësuar. Ata vërtet shkojnë me frikë në këto metoda të reja dhe iu nënshtrohen supervizioneve.
Se si këto metoda mund të nënvleftësohen, duhet që përmes shembujve pauses të jemi të qartë.
Roseni (1956) raporton për një rast, në të cilin një stomatolog, një pacienti të një ndërmarrjeje hipnotike në ordinacën praktike të tij, në mbrëmje e kishte takuar përsëri në një koktej të një grupi. Ai e hipnotizon pacientin në krahët e një pjesëmarrësi të grupit. Sugjestioni, si një femër e përmbajtur, vepron te udhëzuesi si një trajtim psikiatrik, homoseksualiteti latent i pacientit ishte i zbuluar.
Roseni (1956) kishte mundur të merrte pjesë në një hulumtim, se te stomatologët dhimbjet emocionale ishin të ngjajshme si në grupet tjera të popullarizuara - quota e problemeve psikike te hipnotizerët (dental, medicional etj.) ishte gjithsesi më e lartë se te mesatarja.
Problemi i kufijve dhe i rreziqeve duhet përherë rreptësisht të interpretohet dhe në të njëjtën kohë duhet të ndërlidhet me kërkesë të ngutshme dhe paralajmërim, që njohuritë e reja të aplikohet të përfituara vetëm në korniza përkatëse. Nuk duhet të ketë rast, megjithatë, që të ketë sukses në një demonstrim në mbrëmje argëtimi. Një fillestare ulej për këtë më tutje dhe ndërmjetësonte njohuritë pa u reflektuar, të cilat lidheshin me demonstime spektakulare në një rreth pune zhvilluese. Një fillestare tjetër përdorte më tutje njohuritë e përgjysmuara nga ana e saj edhe te grupi tjetër argëtues për të qëndruar në pikën e mesme. Ajo i hipnotizonte myshterinjtë e saj, te ata vepronte amnezioni i numrave etj. Përafërsishtë dy orë pas kësaj ekspozite ajo gjendej përsëri në një gjendje të fortë ngatërrimi (hutimi) në toalet. Orientimi i saj hapsinor-kohor ishte i penguar, amnezioni nga numrat përsosej. Kjo gjendje ndodhte për shumë orë. Kjo ishte një natë e shqetësuar në mëngjesin e caktuar, pastaj i ndriste shpirti. Gruaja e re, gjatë fazës induktive, vetë i hipnotizonte në mënyrat e mundshme, pastaj fenomenet e llojllojshme, si p.sh. e shkaktonte amnezionin, fenomene të cilat vetë më nuk mund t'i shfrytëzonte. Në tëra mënyrat e mundshme kjo grua ishte, në bazë të ngatërresave të saj, në masë të lartë e aksidentuar, ashtu siç mund të aksidentohet njeriu, p.sh. në kominikacion. Rrezikshmëria qëndron, pra, këtu jo në metodë, por në marrëzinë nga dy njerëz.

Hipnoza si teknikë aplikuese

Hipnoza, shumë lehtë mund të shikohet si repertoar teknikash të pastra, ku mund të lehtësohet probleme të shpejta e të vështira. Qëndrimet e pritjes në këtë drejtim janë pjesërisht të larta. Nëse hipnoza do të shikohet si veprim i shpejtë, ashtu ajo më së shumti do të jetë e matur pa

diagnostikë dhe paraqitje indikative. Para këtij arti nga teknologjia aplikative është e ngutshme të paralajmërohet. Shembujt e mëvonshëm do ta sqarojnë këtë. Terapeuti jokritik më lehtë do ta aplikojë hipnozën, nëse ai është i hutuar dhe nëse repertoari i tij është shumë i kufizuar. Kjo njëanshmëri vetëm mund të sjell suksese të rastësishme.

Aplikimi i mangët

Patjetër mund të takohen njerëzit e „kualifikuar“ që hipnozën, me dëshirën e pacientëve të tyre, dhe në mënyrë jokritike, ta vënë në përdorim, pa u ndaluar në një diagnostikë të pastër. Nga këta njerëz nuk do të jetë e kuptueshme se psikoterapia apo hipnoza nuk kanë një sjellje shërbyese vetanake në ndonjë supermarket terapeutik, në të cilin terapeuti ende është vetëm një ndihmesë zbatuese.
Kështu e sqaronte një psikolog sesi njohurinë e tij mbi hipnozën (vetëm nga librat) i kishte bartur së bashku: “Nëse njerëzit nga unë, me shkrim automatik të dorës, apo të udhëhequr prapa me një jetë më të hershme, do të dëshironin ta kenë, tani unë e bëj hipnozën të dëshiruar - por përfundimisht ata paguajnë”.

Informatat e larta për trajtimet e hipnozës shpejt mund t'i formojnë llojshmëritë mirëdashëse.

Ngjarjet e shembujve vijues duhet ti qartësojnë këto çështje:
Te një student me probleme të provimit nuk kishte sukses me një terapi hipnotike të dyfishuar. Te ai hipnoza e orientuar simptomatike ishte e aplikuar si shtendosje e cila tani në situatën e provimit e udhëhiqte për të arritur suksese të nivelit nxitës në provim dhe e bënte atë të aftë për veprim. Veç aplikimi i hipnozës së përshtatshme në kuptimin e një aktivizimi të zgjedhur dhe përpunimi i problemeve të parashtruara i sjellin sukses (Peter , 1991a).
Së shpejti hipnoza e kuptuar gabimisht, si një mjet i reduktimi të problemeve të papërshtatshme, si adipozitet apo pirje e duhanit, duhet që pa gjurmim apo diagnozë, të jepet si sugjestion averziv. Zhvendosjet simptomatike apo të gjeneralizuara në lëmit e padëshirueshëm këtu janë të vetëkuptueshme, të shikuara nga kufijtë etik të terapisë averzive.

Këta shembuj dhe shumë shembuj vijues e bëjnë të qartë, se hipnoza nuk është një formë terapeutike e pavarur dhe e vendosur në mënyrë kauzale.

Rreziqet për terapeutët

Hipnoza duhet të zbatohet në mënyrë fort kritike; rreziku i vetëmburrjes është i mundshëm. Hipnoza në mënyrë të pjesshme jep shumë momente të thella në psikikë dhe në varshmërinë e përbashket të problemeve. Ndoshta terapeuti mund të zhvillojë mendimet e plotëfuqishme, “zotëri“ të bëhesh mbi psikikën. Ai mund ta bëjë lehtë të varur nga të tjerët, nëse pozicionin e tij nuk e formulon të qartë dhe atë pastaj e vendosë konform.
Kështu, më të qarta janë sugjestionet, të cilat mbi një vëzhgim të pastër teknik e përshkojnë aspektin e personalitetit të terapeutit i cili veçanarisht ndriçon në mënyrë intenzive. Këtu duhet të punohet me një sjellje shumë subtile e vepruese, kjo nuk është për përmbyllje, sepse terapeuti bie vetë në trans apo me instruksione të dhëna vetë e merr atë nga pacientët.
Një koleg rapotonte kështu:
Ai udhëhiqte tek një pacient një terapi averzioni, me të cilin përpunonte shpërdorimin alkoolik. Disa ditë më vonë terapeuti vërente, gjatë punës në kopsht, se atë rastësisht, në

mënyrë të ngjajshme, as birra më nuk i vinte e shijshme, për arsye se kjo për të është bërë averzive.
Një tjetër i demostronte një grupi seminarik fenomenin e anestezisë së duarve, një pjesmarrës aty mund të vërente sesi edhe dora tjetër po ashtu ishte e zbehtë, do të thotë se përgjakja e papërfillshme ecte.
Rreziqet direkte për terapeutët mund të shkaktohen pastaj, nëse tek ata / ato vijnë dëshirat seksuale. Terapeuti duhet t'i përfill fort principet etike, të cilat drejtpërdrejt janë të dmosdoshme tek aplikimi i hipnozës.
Ekspertizat nga Gmelini (1787) tek një i varur nga teoria-fluide, janë poashtu të ushtruara qartë; nëse ai vrojton se për atë ecja është e rëndë nga aplikimi i magnetizmit, njëkohësisht konstatonte se dëshira e tij për ngrënie reduktohej dhe ai tek plleshmëria nuk kishte më ndjenja përkuljeje dhe nuk kishte më sukses në derdhje të farës (spermës), (Shulci,1983,fq.16).

Problemet në mes të terapeutit dhe pacientit

Aplikimi i hipnozës paraqet një formë komunikative në mes të terapeutit dhe pacientit, brenda këtyre dy personave, ata në personalitetin e tyre themelor me parashikimet dhe kërkesat e tyre veprojnë. Në anën tjetër, në rolin përkatës (të definuar), përpiqen si terapeuti ashtu dhe pacienti, të cilët, përmes gjenezës klinike, do ta përshtatin arsimimin profesional. Kjo përsëritje kushtëzon mbajtjen e mëtutjeshme të parashikimeve. Nga kjo rezulton, pastaj, se metodika e aplikuar e terapeutëve paraqet një mjet të mëtutjeshëm të komunikimit të kotrolluar. Në këtë mënyrë krijohet një rreth i rregullave të cilin përmes faktorëve të shumtë do të mund të ndikojnë. Brenda këtij komunikimi, tek aplikimi i hipnozës mund të shfaqen një numër i madh faktorësh pengues.

Rezistencat e brendshme

Pacientët tashmë munden që me të përmendurit e fjalës "hipnozë" të zhvillojnë frikë dhe të përpunojnë një bllokadë të fortë në vetvete. Ngurrimet e këtilla apo rezistencat e brendshme nuk guxojnë të kenë rast të ndodhin. Themelore për lindjen e tyre mund të jenë: mosinformimi, paragjykimet, humbja e kontrollit nga frika, mospranimi i terapeutit, frika nga konfrontimet e caktuara etj.

Komunikimi në mes të pacientit dhe terapeutit

PACIENTI

Personaliteti
Parashikimet
Nevojat
p.sh.
Mosha
Intelegjenca
Sfondi klinik
Problematika, simptomet
Pritjet, frika
Nevojat
P.sh.
Anamneza, humbja e kontrollit nga frika, ikja nga realiteti, mossiguria, sëmundja, depresioni, psikoza, hysteria, agjitacioni,

↔

Terapeuti

Personaliteti
Parashikimet
Nevojat
Arsimimi
Përvojat
Pritja, oferta, nevojat
p.sh.
Problemet fillestare, teknika e aplikuar, kërkesa e fuqishme, problemet e marrëdhënieve, qëndresa, pasiviteti, dëshirat autoritative, marrëdhëniet e partnerit, dëshirat seksuale,problemet e kërkuara

Terapitë

Konteksti i tërësishëm diagnostik-terapeutik

Kundërveprimi

Sukseset metodike (p.sh. hipnoza)

Problemet themelore terapike

Situata reumatike, prania e personit të tretë

Problemet induktive

Formulimet e papërshtatshme, hipnoza spontane, instruksioni i kasetave, bartja e kontakteve.

Problemet e udhëhequra dhe gabimet

Formulimet negative, formulimet direkte dhe indirekte

Instruksionet e mangëta të nënvetëdijshme

Marrja nga prapa e hipnozës, gjendja e paplotësuar e marrjes nga prapa, fenomenet e veçanta, paraqitja e problemeve të papritura.

Problemet përmes metodave hipnotike

Regresioni i moshës, kërkesa posthipnotike, humbja e raportit, autohipnoza, hipnoza grupore.

Nëse ne ia dalim kësaj që hipnoza veçanarisht t'i përgjigjet shtresimit të ndërdijes dhe efektit të personalitetit (Stockmeier, 1972; fq. 45), ashtu një pacient eventualisht mund të mbrohet në mënyrë kognitive të qartë ndaj aplikimit të hipnozës dhe prapëseprapë ai mundet të bie në trans, nëse emocionet e tij ndërdijësohen etj. Kështu ai lejon pjesëmarrjen në këtë formë të intervenimit dhe komunikimit. Ky person tani nuk do të hipnotizohet kundër dëshirës (së ndërdijes), aty ai ndërdijen e përshtatë, pjesëmarrjen e tij drejtuese të ndërdijes gjithashtu do ta shoqërojë. Këtë e bën të qartë, se përgjegjësinë e terapeutit të hipnozës shpesh mund ta shikojë si një proces vullnetar interkomunikativ, tek i cili pacienti duhet ta shfaqë punën bashkëpunuese të tij.
Tek një grup, një psikolog përdor hipnozën zbavitëse dhe vepron tek një femër e re, të cilën ai e vlerësonte të tërhequr nga shfaqja e frikës dhe agjitacionit. Pastaj, ai e aktivizon në babain e saj një terapi psikike në mënyrë të sukseshme, që përmes hipnozës për kohë të gjatë të zhvendoste kujtimet që ai i kishte në shpërdorimin seksual. Prandaj këtu qëndron qartë një mungesë e aplikimit të psikologëve, të cilët përmes tipareve përsëritëse nuk do të përfillen (Mac Hovec, 1987)
Gjithashtu është për t'u mahnitur se mund të paraqiten në hipnozë funksionet mbrojtëse të pafundme për pacientët. Kështu nevojiten përjetimet traumatike të fëmijërisë nganjëherë me bllokadë, që në pamjet jetësore të deritanishme të përmbahen në mënyrë të drejtë, që me një zgjidhje të shpejtë mund të udhëhiqen me një shok të qenësishëm. Shembujt vijues flasin më tutje në këtë kapitull mbi veprimet e hipnozës skenike dhe të shouhipnozës të trajnuar.

Pasiviteti i pacientëve

Pacientët, me një përmbajtje pasive përballë terapisë, e dëshirojnë nga terapeutët një manipulim të shpejt veprues, pa investim të shumtë të udhëheqjes vetanake. Në këso rastesh hipnoza do të jetë e kundërndikuar, aty gati çdo pacient, me dëshirë, duhet të mësojë që problemet e veta t'i zgjedhë përmes seancës me njëri-tjetrin në mënyrë aktive dhe me pjesëmarrje. Para pranimit të një terapie këtu duhet të jemi të suksesshëm me marrjen e masave diagnostike të vëllimshme.

Dëshirat autoritative të terapeutëve

Me kompletimin e problemit paraprak janë të mundshme autoriteti dhe fuqia e pretendimit të terapeutit; ai ndoshta mund të jetë i prirur që hipnozën si mundësi ta përdor për t'u bërë „mjeshtër i ngjarjes."
Ndoshta mbi këtë bazë te hipnoza është veçanarisht i suksesshëm që t[a] tërheqë supervisionin fundamental.
Veprat e vjetra tregojnë qartë për këtë strukturë hierarkiste e cila e bën pacientin më shumë objekt reagimi sesa një partner kooperativ, si p.sh. B.Mayer (1980, Erstaufli, 1934).

Marrëdhëniet intensive të partnerit

Marrëdhënia e ngushtë në mes të terapeutit dhe pacientit është e mirë me një shërbim themelor të aplikimit të hipnozës në fushën klinike; terapeuti duhet të lëshohet dhe të

ndihet në mënyrë intensive në imagjinimet, kognicionet, gjegjësisht sugjestionet të jepen në mënyrë të qartë dhe të kuptueshme.

Problemet e marrëdhënieve

Besueshmëria e marrëdhënieve duhet të ndihmohet përmes situatave tipike të gjendjes së përgjumur. Kjo është një gjë shumë intime dhe për pacientin situatë e pambrojtur, e cila është e mundur të udhëheqet tek një „aranzhman neurotik terapeutik“ (Konig, 1978, fq.175).
Këtu pacienti mund të pranojë se ai e zotëron një qëndrim të veçantë. Kështu pastaj marrëdhënia te terapeuti dhe te sëmundja qëndron më tepër në plan të pare, ashtu si te problematika jetësore e përpunuar. Kështu, emocionalisht i deprivuar, pacienti e përmban aplikimin intensiv dhe do të përforcohet për përpunimin e tij kognitiv, i cili është inkompatibil me shërimin e tij (edhe përmes trajnimit nga terapeuti).
Në rast se aranzhmanet e tilla tanimë nga faza diagnostike janë të njohura, hipnoza është e kundërindikuar. Problemet e tilla hyjnë në ecurinë e një trajtimi, prandaj duhet një supervizion intensiv i cili strukturimin e terapisë apo ndërrimin e terapeutit duhet ta bëjë patjetër.
Checku dhe Secroni (1968) këtu e marrin një gjendje të pikës së matur; ata janë të mendimit se në kombinim nga psikanaliza dhe hipnoza një varshmëri ekstreme ndaj terapeutit duhet të mbështetet, tek i cili vjen një barrë e fortë, çka megjithatë te dobia mund të jenë së bashku. Pastaj, hipnoza përshtatet veçanarisht e cila vetë forcën e rindërton për t'ia arritur qëllimit.
Ëest dhe Deckert (1965) shohin varshmëri patologjike në mënyrë speciale në terapinë hipnotike si fenomen ekstrem i rrallë. Në trajtimet e tyre të 3000 rasteve në një kohë prej 30 vjetësh ata nuk munden të vërejnë varshmëri të tilla. Ëolberg (1956) e sheh këtë rrezik të varshmërisë përmes trajtimit hipnotik, madje si një mit i cili hipnozën e gabueshme paragjykuese dëshiron ta mbështesë. Këto mund të jenë për një terapi efektive të suksesshme intensive për marrëdhëniet terapeut-pacient, megjithatë mund të jenë edhe shpërdoruese, që nga kjo bazë t'i pranojmë edhe shqetësimet seksuale (Hoencamp, 1990).

Dëshirat seksuale

Dëshira intensive e partnerit lehtë mund të lejojë shfaqjen e dëshirës kontaktuese. Check dhe Lecron (1968, fq. 72) e bëjnë të qartë: “Hipnoza këtu është një rrezik i mundshëm për trajtuesin, shumë më pak për pacientin. Nuk mund të shkohet çdoherë në atë se dëshirat kontaktuese të tilla janë të vërteta dhe përmes tyre do të mund të përpunohen. Nuk është për t'u nënçmuar mundësia, që femrat rastësisht ta zhvillojnë fantazinë seksuale, të cilat frymëzohen tek veprimtaritë fantastike, të cilat nuk mund të nryshohen më nga realiteti. Gati të gjitha veprat e cituara të konstelacionit gjinor janë vërtet „klasike“, të cilat nuk duhet gjithsesi të mënjanohen nga mundësitë tjera.
Kështu raporton Krogeri (1979) nga trajtimi i një ylli të njohur njerëzor i cili në hipnozë zbatonte shumë lëvizje të veçanta, të cilat, më vonë, si fantazi masturbimi i vinte në pah me terapeutin.
Sesi mund të shkojnë më tutje mekanizmat e tilla të përpunimit e dokumentojnë Check dhe Lecron (1968): një stomatolog udhëhiqte te një paciente në prani të bashkëshortit

të saj një trajtim të dhëmbit nën hipnozë. Pas një dite burri e thonte terminin e ardhshëm duke u pajtuar me detyrimin e gruas. Ajo ishte pamje e fortë, se stomatologu seksualitetin e saj e kishte ofruar gjatë kohës kur ajo ishte në hipnozë. Këtu lirohen dëshirat agrsive apo seksuale të cilat mbi bazën e një strukture patologjike janë përjetuar si realitet.
Ky shembull e bën të qartë sesi mund të jetë e rëndësishme se te paraqitja e problemeve të tilla një person i mëtutjeshëm – këtu për çdo rast një grua – të jetë e pranishme.
Një paciente tjetër me përjetime seksuale traumatike në fëmijëri, dëshironte në të vërtetë trajtim nga një burrë, megjithatë kishte frikë prej asaj se mos te terapeuti mashkull, në hipnozë, do të jetë e dorëzuar. Ajo dëshironte me dëshirë që bashkëshorti i saj të jetë i pranishëm, ndaj ky asaj i propozoi, që para seancës së plotë gjithnjë të bënte hapjen e videos, të cilën përfundimisht mund ta shikonte. Ajo ishte me këtë zgjidhje së shpejti e pranueshme.

Keqpërdorimi i hipnozës

Shfrytëzimi seksual i pacientes së hipnotizuar tregohet qartë se kjo është e mundshme edhe në literatureën profesionale, megjithatë nuk është e njohur zyrtarisht. Shpeshherë gjendet ndonjë shembull në të cilin hipnotizuesit amatorë i kanë nxitur femrat për këtë qëllim që ato në hipnozë t'i tërheqin dhe të lëshohen në trajtime seksuale (Bieber, 1953; Danto, 1976). Këtu nuk është i caktuar veprimi i fuqisë së hipnozës, për të cilën vullneti i dobët dëshmon shpeshherë marrëdhëniet në mes të hipnotizuesit dhe femrës.

Konseguencat për terapeutët e hipnozës

Kushtëzimi përmes marrëdhënieve shumë të ngushta e intime të afërsisë njerzore në mes të terapeutit dhe pacientit mund ta përkulin pacientin/pacienten te mënyra e sjelljes, ku terapeuti e shfrytëzon afërsinë e tij njerëzore, por megjithatë e harron rolin objektiv-distancues. Në të njëjtën kohë nuk është për tu habitur se mund të kthehen mendimet dëshiruese të pacientit/pacientes në bazë të zhgënjimit, ndjenjës së fajësisë, afektet e transmetuara furishëm në sjellje (qortime) dhe në fajësi.
Nevojat metodike dhe kufijtë e suksesve etike janë vijimisht të sprovuar. Orne (1983) për këtë jep impulse të rregullta gjegjësisht udhëzime.

Afërsia dhe forca

Në mënyrë analogjike, terapeuti është i rrezikuar që nga afërsia dhe intimiteti ta përdorë për qëllimet e tij dëshirën. Ai nga pacienti/pacientja simpatinë e treguar përballë funksionit të tij njerëzor, si terapeut, mundet ta ndërrojë si subvencion të çiltër personal. Në të njëjtën kohë, ai duhet të reflektohet sesi shumë me dëshirë, përmes hipnozës, do ta ngjallë fantazinë e fuqisë së tij. Këto aspekte duhet të jenë patjetër përmbajtje e një terapie-supervizioni të qëlluar.

Kufizimi i pacientit

Pacienti vetvetiu sjell ndonjë konstelacion apo variabilitet me veti, me të cilin një terapi (këtu një trajtim terapeutik) ta vështirësojë – ose që të mund t'i përmbajë pikat rrezikuese. Kjo ndërmerret, me një anë, në të gjitha variabilitetet, nga ana tjetër në aspektet klinike, psikopatologjike.

Variabilitetet e përgjithshme të pacientit

Këtë duhet të hulumtohen faktorët e vjetër, inteligjentë, aftësitë përpunuese të nervozës qendrore (me tru të lënduar).

Mosha

Paraqitjet e rasteve merren më së shumti me një pacient me moshë mesatare prej 15 - 55 vjeç. Këtu qëndrojnë eventualisht kufizimet në zgjerimin e aplikimit të hipnozës? Morgani (1973) dhe Morgani dhe Hilgardi(1973) hulumtuan në studimet e tyre të çështjes së moshës nga 5 - 41 vjeçare dhe e mbështetën fort, se të hipnotizuarit më të fortë të pikës së tyre të lartë e kanë arritur 5 - 12 vjeçarët. Këto zbulime do të vërtetohen nga Gordoni (1972) tek i cili pika mesatare e lartë qëndron në adoleshencë. Mbi këto zbulime të pastra të vërtetuara në mënyrë statistikore kalimthi duhet që strukturat e caktuara individuale të jenë të kujdesëshme.
Hipnoza e aplikuar tek fëmijët e vegjël duhet të jetë e kujdesshme në mbulesë. Në përgjithësi, këtu veprimet e shtendosjes janë më pak të indikuara dhe gati te veprimet motorike ngushton rrethin jetësor të fëmijëve, është reagim motorik si p.sh. loja e futbollit esencialisht është e arsyeshme. Më lehtë këtu mund të bëhen ndërrimet e simptomave të pastra dhe nuk kanë suksese të trajtimit kauzal.

Inteligjenca

Hipnoza në mënyrë primare duhet të ndërjmetësohet përmes komunikimit verbal; imagjinimi do të caktohen mbi këtë nivel. Prandaj, një intelegjencë e vogël e përgjithshme për këtë komunikim është e suksesshme. Hulumtimet megjithatë tregojnë se intelegjenca e mirë nuk është kusht paraprak i rëndësishëm (Mccard, 1956). Gjithashtu fëmijët e retarduar shpirtërorë me hipnozë janë të përdorshëm (Mccard + Sherrell, 1962). Sternlicht dhe Ëanderer (1963) udhëheqin madje trajtimin e hipnozës tek grupet e pacientëve të cilët më pare i shihnin si rezistente, si p.sh. te aftësitë e vogla shpirtërore dhe tek mongloidët.
Këtu qëndron në të vërtetë kufiri nga ana e terapeutit, ai duhet të jetë në gjendje që gjuhën e vet ta përshtatë në bazë të kuptimit dhe aftësisë përpunuese të pacientit. Veçanarisht kjo është e qartë nga një rast përshkrues nga Gravitzi (1981). Në idenë e tij të plotë të terapisë designe ai e trajtoi një femër me trurin e dëmtuar (gjendje e fortë e EEG-së) dhe njëkohësisht me shurdhmërinë qëndrore vepruese me hipnozë ajo mëson shtendosjen dhe kontrollimin e sëmundjeve.

Variabiliteti klinik dhe psikopatologjik

Këtu më poshtë duhet t'i japim të gjitha rastet e variabilitetit dhe diagnozës, të cilat mund të jenë nga kuptimi klinik.

Problemet e anamnezës

Shumë të fuqishme mund të jenë problemet traumatike të së kaluarës, nëse eventualisht përmes mekanizmit zhvendosës ose të bllokimit pengues hyjmë në vetëdije. Këto mund të shikohen si një lloj maskimi. Aty hipnoza është një metodë shumë e mirë që ta mënjanojë llokadën e tillë, këtu qëndron njëkohësisht edhe rreziku. Si shembull për këtë problematikë komplekse të njoftojmë vetëm se te femrat me një përjetim përdhunues ose keqpërdorues, këto kujtime përmes hipnozes janë të theksuara në mënyrë eruptive - aty njëkohësisht një përpunim duhet të ketë sukses. Në rastet e tilla mundësi e rrezikut të vetëvrasjes ekziston, por së paku një prerje e reaksionit shokues është shumë e vetëkuptueshme.

Në përgjithësi është urgjente të rekomandohet:

Te personat nga të cilët rrjedh anamneza, që ata në ndodhitë e anamnezes kanë qenë të vendosur fuqishëm, eventualisht të lidhur me përdorime të dhunshme, duhet me kujdes më të madh të udhëhiqen në hipnozë. Ata në gjendje transi mund të jenë dorëzuar rastësisht dhe me pafuqishmërinë (Ëendt, 1978).
Këtu është e qartë se rreziqet dhe kundërindikacionet vetëm në mënyrë shumë relative mund të definohen.
Një shembull i mëtutjeshëm dramatik raportohet nga Kleihauz, Dreajfuss, Berani (1979), në të cilin një hipnotizues i shout udhëhiqte një grua në regresion dhe me të befas e gjen gjendjen e ngatërruar e cila ishte krejtësisht psiqike. Më vonë psikoterapeuti i ashtuquajtur mund të arrinte mundimshëm, sepse gruaja judaiste e përjetonte fëmijërinë e saj në Paris, në kohën naziste, dhe në përpjekje që të mbijetonte psikikisht, ajo i kishte „harruar“ të gjitha.
Regresioni i vjetër i pamenduar zbulonte pamëshirshëm përjetimin dhe gruaja e mori mbrojtjen e saj.

Kontrollimi i humbjes së frikës

Nga paragjykimet e njohura te hipnoza mund të ekzistojë drejtpërdrejtë e pranishme ndjenja e frikës. Këtu terapeuti, mbi bazat e problematikës, duhet që pacientit t’i shpjegojë, t’ai japë sigurinë e duhur dhe ta rindërtojë një besushmëri. Me këtë trajtim fundamental, ai në mënyrë të përshtatshme më shumë mund të arrijë sesa përmes teknikave tjera të llojllojshme, si p.sh. ajo nga Grinderi dhe Bandleri (1981) të cilat janë vlersuar. Pacienti nuk duhet përmes trikut veprues të konfrontohet nënvetdijshëm me hipnozën.

Arratisja e realitetit

Personat, të cilët shpejt anojnë për këtë, për ta tërhequr realitetin, si p.sh. strategjinë e mënjanimit, për çdo rast duhet të konfrontohen më pak me hipnozën. Dredhimet dhe tendencat e mënjanimit të tyre në fushat tjera apo madje edhe imagjinimet përmes hipmozës relativisht lehtë mund të përshtaten.

Mossiguria

Personat të cilët i japin vetëm anulimet e vështirësuara, ata vështirë mund të kufizohen dhe nevojat e tyre personale nuk duhet në mënyrë të paskrupullt të konfrontohen me hipnozën. Drejpërdrejt përmes sugjstionit apo veçanërisht me instruksionet double-bind, si p.sh. ajo e Eriksonit (Eriksoni dhe Rosi, 1981), mund të qëndrojë më tutje me bërjen e autonomisë së kombinuar.

Gjeneza dhe diagnoza duhet të jenë të përfillshme

Nëse hipnoza do të përdoret thjesht vetëm te mënjanimi i simptomave, mungesat apo gabimet e peshuara duhet të evitohen. Në rastin e padjallëzuar mund të jetë e parandaluar që, ta zëmë, si shkak për kokëdhimbje do të ndërmjetësojë qartësia e munguar dhe një palë syze mund të ndihmojnë.
Nëse sëmundjet përfitojnë kualitet funksional, atëherë pacientit vërtetë ia marrin një pjesë enorme të protestës së tij apo të pengesave të sjelljeve të tij, por zhvendosjet e simptomave janë të vetëkuptueshme.
Në çdo rast – tek të gjitha paraqitjet e problemeve klinike si edhe tek problematika e sëmundjes së diagnostifikuar, duhet të sqarohen nga rrafshi medicional apo psikologjik.

Dhimbja

Paraqitjet e dhimbjeve janë signale trupore primare dhe normale, të cilat kanë funksione paralajmëruese, dhe janë formuar në organizëm përmes gjendjes së shmangies. Ato janë deficite medicinale apo psikologjike, nga të cilat theksohet dhembja.
Këtu po e paraqesim një shembull nga praktika:
Një njeri i pashëm mjerohet nga një imputim i këmbës nga dhembjet fantome të ndjeshme, të cilat e quan deri tek përpjekjet për vetëvrasje. Aty çdo sjellje e drejtë psikologjike ndaj sëmundjes do të mohohet nga pacienti. Dhe i lutet një kolegeje që e shoqëronte për marrjen përsipër të një trajtimi të dhimbjes nën hipnozë. Përkundër motivacionit të shumëfishtë, pacienti tregon gjendje të kundërt në mënyrë të ndishme, nuk mund t'i mbyllte sytë, nuk lëshohej nën ndikimin e konstruksioneve. Pas dy përpjekjeve të kota, terapeutët vendosën që të marrin kontakt me bashkëshorten e tij. Kjo raporton se pak para aksidentit të burrit të saj donte të ndahej, dhimja e lejon atë pastaj që vendimin ta shtyejë, atë vetëm e ndërroi që të mbështetej tek ajo. Dhimbja këtu e bënte të qartë karakterin funksional. Terapia e dyfishtë e vendosur ishte tani esencialisht e kuptueshme.

Depresionet

Një numër i madh i simptomave dhe i pengesave psikosomatike mund t'i mbulojnë sëmundjet themelore të një depresioni. Këtu hipnoza nuk do të mjaftojë, nëse më parë nuk bëhët paraqitja e një diagnose diferenciale e kujdesshme.
Këtu po e paraqesim një shembull të vogël nga Gruenenvaldi (1981); ai informohet nga pacienti përmes një trajtimi adiopozitiv nën hipnozë. Diagnostika e saj zbulon

megjithatë depresionin e fortë dhe tendencën për vetëvrasjen eventuale, prandaj për të ishte ekskluzivisht i domosdoshme një trajtim stacionar (Crasilneck, 1980).
Paratrajtimi hipnotik nga depresionet endogjene u bë madje e qartë (Stockmeier,1984).
Kthesa pozitive dokumentohet nga terapia e suksesshme, e cila tek depresionet psikike duhet të përpunohet suksesshëm me regresione dhe progresione (Vansky, 1983; Ferrero + Frajala, 1974; Sexton + Madock,1979; Greene, 1973).

Depresionet kërkojnë një plan trajtues shumë të diferencuar

Depresionet në përgjithësi duhet të trajtohen përmes hipnozës si raste të rënda (Jackson + Merrington, 1980); tek depresionet e rënda hipnoza duhet të jetë pak si e shkallëzuar në mënyrë të përshtatshme (Conn,1972). Te kjo pacienti duhet të jetë shumë i kujdesshëm dhe i matur, që shpejt tek ai të mund të shmanget vetëvrasja, veçanarisht te pranimi i përmirësimit dhe te aktivizimi kalimtar. West dhe Deckert (1965) paralajmërojnë për këtë lidhje të përbashkët madje para aplikimit të hipnozës.
Tendencat vetëvrasëse para së gjithash qëndrojnë nëse përmes sugjestioneve format e shfaqjes somatike të depresionit do të „mënjanohen“.
Ëest dhe Deckert (1965) tregojnë gjithashtu qartë se gabimi nuk guxon të përshkohet, sugjestionet të shikohen si një lloj i forcës së jashtme, me të cilat pastaj komponentet e hollësishme munden të bëhën të zgjedhura.
Faktorët e shkaktuar apo të ruajtur të ndonjë problematike qëndrojnë të mbijetuar dhe tani kanë një veprim të mëtutjeshëm fatal.

Psikozat

Kjo problematikë duhet të diskutohet në mënyrë të afërt divergjente. Në anën tjetër përsëri qëndrojnë paralajmërimet, si p.sh Stockmeier (1984). Sipas pikëpamjes së këtij grupi kritik përmes trajtimit të hipnozës mund të manifestohen psikozat fillestare shizofrene. Këto paralajmërime lidhen me atë se simptomet e shizofrenisë mund t’i ngjajnë shumë p.sh. depersonalizimit. Te format paranoide në çdo rast duhet të kihet parasysh se ndodhitë hipnotike e lidhin terapeutin me të dhe tani mund të përfshihet në ide iluzioniste (Stockmeier,1982, fq. 125).
Hipnoza te marrëdhëniet e manisë persekutuese në këtë kontekst me të vërtetë është kontradiktore.
Në kundërshtim me të tani qëndrojnë raporte të shumta, në të cilat trajtimi hipnotik p.sh. i skizofrenëve pa kufizim të veçantë është i interpretueshëm, kështu p.sh. Check dhe Lecron (1968), Ebers (1987, 1988).
Në këtë pikë diskutimi, për ta sqaruar më për së afërmi, pyet Conn (1972) një numër të madh terapeutësh me përvojë (Eriksonin, Kline, Ëallbergun). Ata pëlqejnë në përgjithësi për këtë se nuk ka ndonjë prej tyre tek i cili përmes hipnozës vepron ndonjë sëmundje psikiatrike.
Mitunteri mund të vërente se pacienti pas ndonjë seance hipnotike bëhej psikotik; një shkaktar përmes hipnozës tani megjithatë nuk mund të ndërmjetësoj (Meldman, 1960).
Auerback (1962) vërtet ka mundur në 119 raste të vërtetojë se pas hipnozës, në mënyrë të papritur, të paraqiten epizodat psikotike, të cilat ishin të lidhura me këto metoda. Ato megjithatë ishin të kthyera nga intervenimet e hipnotizuesve të pakualifikuar.

Lavoie (1978), Lavoie, Sabourini dhe Langloisi (1973)në të njëjtin universitet Liebermani, Lavoie dhe Brisoni (1978) punuan në mbi 200 vullnetarë, persona të sprovuar me skizofreni kronike. Ata paraqitën se në asnjë rast nuk ka veprime negative të hipnozës.
Trajtimet e suksesshme hipnotike te skizofrenët, ashtu si zbatohen, p.sh.Bouversi (1958), Danisi (1961) ashtu veprojnë tek pacientët e tyre, sepse ata punën e tyre normale mund ta kryejnë me ndihmën e hipnozës. Scagnelli (1974) e trajton një skizofren akut dhe më vonë punon (1976, 1977) me skizofrenët e shtëpisë publike. Stocksmeier (1984) e sheh një kundërndikim strikt të veçantë tek shumë psikoza endogjene. Njëkohsisht ai megjithatë lirohet, sepse te një psikozë metaalkoolike (produkt i deliriumit), pas fazës tërheqëse përmes hipnozës, mund të ndikojë, p.sh.për trajtimin e pengesave të gjumit apo në akordimin e pamotivuar. Me të vërtet këtu duhet të paraqitet drejtpërdrejt pamja e përvojës, kjo gjithashtu nuk është dhënë në literaturë në mënyrë explicite.

Histeritë

Histeritë anojnë ka ajo që gati vëllimin e përgjithshëm të mendimit të tyre kritik t'ua lënë terapeutëve, ngase ata njëkohësisht janë shumë sugjestibilë. Nga këto kufizime do të shikohen pacientët histerikë si shumë të përshtatshëm për trajtim hipnotik. Shumë trajtime nga simptomat e ndryshme histerike, si p.sh. verbëria, shurdhërimi, paraliza do të pranohen (Ëilkins + Field, 1974; Schneck,1970; Kroger + Fezler,1976)

Në të njëjtin drejtim paralajmëron sërish Stocksmeier (1984, S.51):

„Me mundësi që përjetimet e personalitetit abnormal histerik në proceset hipnotike të sqarohen dhe të përpunohen me gabim autosugjestiv, sugjestioni duhet të jetë çdoherë i llogaritur. Kjo është e mundur përmes situatës së hipnozës dhe të lidhjeve emocionale të të hipnotizuarit me terapeutin“.

Agjitacioni

Te pacientët me agjitacion të fortë, hipnoza memzi do të ndihmojë, sepse për hipnozë të suksesshme në mënyrë minimale këta mund të thehen në konceptim dhe në vëmendje; njëkohësisht, qëndrimi i qetë i suksesshëm i trupit memzi mund të arrihet.

Mazohizmi

Kjo formë e veçantë e mposhtjes seksuale tek pacientët në hipnozë mund të bëhet në përputhje me dëshirat dhe përdorimin e tij (Kroger, 1979).
Crasilneck (1980) e shënon këtë grup personash si rezistentë të veçantë të terapisë, ku kjo mund ta realizojë qëllimin vetëshkatërrues përmes simptomave shumëdimensionale, si shpërdorimi i alkolit dhe nikotinës, ngrënia e tepruar, mundimet e barkut etj.

Problemet e pasioneve dhe të varshmërive

Te çdo lloj i problemeve pasionuese duhet në mënyrë primare të hulumtohen shkaqet e jo të merremi me vetë trajtimin e pasioneve; këto masa shpeshherë janë vetëm marrje e masave stacionare ndaj veprimit helmues. Në këto raste, këta pacientë, mjeti pasionues i tyre më teper i vë në rrezik që realitetin e shqetësuar ta shpëtojnë, prandaj këtu hipnoza mund të përdoret lehtë si një shmangie imagjinuese.
Mështetjet nga zgjidhjet reale dhe konfrontimet suksesojnë në tërheqjen e imagjinatës. Te indikacionet e përshtatshme dhe udhëheqja e terapisë megjithatë mund të arrihen suksese të trajtimit (Wadden + Penrod, 1982 te varshmëria alkoolike, Diment,1982 b, te varshëria e mjekrës (të lëshuarit e mjekrës); Schubert,1983, lënien e pirjes së duhanit dhe disa emërtime të tjera).
Në marrëdhëniet pacient-terapeut duhet të mendohet ngjajshëm, sepse drejtpërdrejt këta pacientë varshmëritë e ripërtrira kundruall personit të terapeutit nuk duhet t'i zbulojnë.

Kufijtë dhe problemet metodike

Këtu duhet të rikontrollohen mundësitë e aspekteve të aplikimit mbi kufijtë dhe rreziqet e tyre.

Problemet parimore të terapisë

Çdo formë e terapisë, në esencë, duhet të presupozohet në mënyrë të ndërgjegjshme që nën këto kushte ajo mund të udhëhiqet suksesshëm. Hipnozës i nevojitet maturi e veçantë.

Situata hapsinore

Hipnoza është e përcaktuar të zbatohet në çdo konstelacion hapsinor, qoftë mbi tavolinën e operacionit, në karrigen e trajtimit të stomatologut apo në kolltukun e psikoterapeutit. Te koncentrimi i thellë, veçanarisht te përpunimi i problemit në psiko-terapi, duhet të bëhet një atmosferë e përshtatshme në përgjithësi. Këtu veçanarisht janë penguese zhurmat nga jashtë, si zhurma e rrugës, pengesat telefonike etj. Të përfshira në këto pengesa janë gjithashtu: "..nuhatjet e zakonshme, sikletet, instrumentet kërcënuese etj. Të gjitha këto duhet të jenë mundësishtë të shmangura". Ta zëmë se hipnoza shpeshherë mund të jetë e udhëhequr vetëm mbi kauqin shtrirës. Te disa pacientë bëhet se së shpejti ky konstelacion i antipatisë e thërret të dalë përpara.
Kryesisht te ndonjë pacient mund të vërehet se ai pak para induksionit e përpunon pamjen e vërtetë të marrur në dhomën e terapisë. Ndoshta këtu ai për këtë duhet të mendojë dhe të jetë plotësishtë i vetëdijshëm.

Prania e personit të tretë

Pacientët reagojnë në çdo formë të terapisë në mënyra shumë të ndryshme lidhur me praninë e praktikantëve apo hospitantëve. Te hipnoza ata eventualisht mund të dalin në mënyrë të veçantë përpara për t'u marrë në pyetje për ti përpunuar pengesat.
Kërkesa e pacientit të rritur për praninë e të tretit mbyllet ashtu me një terapi hipnotike nga Stockmeieri (1984) ku parashtron një mosbesim. Këtu duhej të hulumtohen shumë herë motivet dhe frikat për këtë dëshirë.
Nëse pjesëmarrja e një personi të besueshëm të pacientit nuk është drejtpërdrejt penguese apo nëse nga ecuria e përmbajtur është e kundërndikuar (p.sh nëse do të trajtohen problemet mbi personin e tij) ai madje mund të jetë ndihmues dhe largues i frikës. Në ndonjë rast terapik veç ishte vetë e vetëkuptueshme dhe e preferuar pjesëmarrja e një personi të besuar.

Prania e prindërve

Te fëmijët prania e prindërve do të jetë e përshtatshme si përjetues i qetësisë. Te aplikimi i hipnozës në klinikë apo në ordinancën e mjekut, praktikantët duhet që personalisht në çdo ndërmarrje të jenë të ndaluar ose prania e tyre duhet të vendoset vetëm në lidhshmërin e qartë me trajtuesin (Levinson,1967).
Këtu është i përmendur vetëm një shembull ndër shembujt e shumtë nga Lecron (1973,fq.96f.): Një këngëtar i njohur e konsulton atë se pas një operacioni të njëfishtë të bajameve që kishte pasur ai nuk do të mund të këndonte më. Në një seancë të hipnozës mund të kuptonte se kjo problematikë qëndron ngushtë në bashkëvarshmëri me operacionin. Pacienti në hipnozë mund saktësishtë të kujtonte bisedën e mjekut, e cila është bërë gjatë operacionit derisa ai ishte nën narkozë. Njëri prej tyre sigurisht nuk ishte tifoz i këngëtarit – tani e përmendte në një përfundim se i „ulërituri“ vetëm është i pajisur. Pacienti e muar këtë instruksion me fjalë dhe ishte vetëm vizion, vetëm që të jetë i „ulëritur“.

Problemet e induktuara

Hipnoza në lëmin e aplikimit klinik paraqitet në mënyrë të sjelljes standarde, por është shumë individuale mbi pacientin e akorduar.

Formulimet e papërshtatshme

Përmes instruksioneve të papërshtatshme tek pacientët mund të shkaktojmë reaksione të padëshiruara dhe frikë. Veçanërisht te pamjet qetësuese dhe te kierarkia nga desenzibiluesit duhet kujdesur në mënyrë parapërgaditëse optimale.
Njëherë ndikimin e formulimeve të papërshtatshme të një seminari e ka zgjedhur vetë udhëheqësi i seminarit. Te një demonstrim, një zonjë e re përjeton në mënyrë të përbashkët bregdetin e pajtueshëm veror në mënyrë shumë intenzive. Derisa udhëheqësi i seminarit, pastaj, në mënyrë të rrejshme, dëshironte t'i bënte mirë dhe atë e lejon të lahet në det, por ajo reagonte me pakënaqsi dhe frikë. Ajo tani raportoi se notimi i saj përherë i shkakton padisponim.

Checku dhe Lecroni (1968) raportojnë për një pacient me frikë të braktisur. Hipnoza zbulon se ai gjatë një operacioni vërejtjen e kirurgut “Let's go home=lejona neve këtë ta kryejmë“ me fjalë e kishte kuptuar dhe zhvillonte panik të nënvetdijshëm. Në këtë gjendje të pashpresë donte të lihej e vetmuar. Shembuj të shumtë e bëjnë të qartë se instruksionet/sugjestionet me të folur do të kuptohen e përmes tyre reaksione të mangëta, të shpejta, psikologjike mund të shkaktohen (p.sh.Mac Hovec, 1987, 1991; Page + Handley, 1990;Grunenvald, 1991).

Hipnoza spontane

Nëse një person bie papritmas në trans, pa e udhëhequr për të intervenimin e posaçëm, ashtu mund të hyjë në veprim hipnoza spontane. Këtu, me vërtetësi të madhe, përmes një ngacmimi të kondicionuar, duhet të zgjidhet një reaksion i kondicionuar klasik.

Gjeneralizimi i këmbimeve

Që të mund të shfaqen këtu faktorët e rastësishëm, të kondicionuar më parë përmes ngacmimit në hipnozë për ti këmbyer, duhet që te induksioni mundësisht të mos ketë kundërthënie apo të mos përdoren fjalë këmbyse, të cilat mund të gjeneralizohen lehtë. Kështu e vërteton Stockmeieri (1984) në mënyrë të qartë me konkretizim të shkëlqyer, si p.sh. kur ta përdor majën e lapsit kimik. Kështu ylli trerrembësh i karrocës së prestigjit, grahësi i saj, shumë shpejt mund ta gjejë rrugën e mënyres transdentale
Kjo e vë terapeutin para problemit për ti zgjedhur pikat e fiksimit të përshtatshëm te induksioni, të cilat e përmbyllin një gjeneralizim të afërt dhe njëkohësisht shpejt mund të jetë te këmbimi i kondicionuar.
Sesi mund të vihet, pa qëllim, te kondicionet e këtilla, këtë shembull e bën të qartë Mac Havecsi (1987): Një paciente e frikësuar në një shitore bie “pafundësisht” në të fikët.
Psikologu i saj, në seancën e ardhshme, ka mundur të gjurmojë se perceptimi i saj i fundit para të fiktit te gumëzhima e ventilatorit ka qenë e pranishme – një zhurmë, në të cilën fëshfërima ishte e ngjajshme me atë, të cilën terapeuti çdoherë e përdorte për ta thelluar transin. Këtu ishte e qartë se shkëmbehej qëndrimi i mësuar „çlodhje e thellë“ përmes një gjeneralizmi të ngacmuar. Nga kjo rrjedh se ngacmimi i thelluar ishte një zgjidhje e plogësht – siç tregon shembulli – shumë aparate teknike e prodhojnë këtë zhurmë të bardhë (radioja, aparati televiziv, rekorderët, ventilatorët etj.).
Te ngarkimi i fortë emocional, si, p.sh. ai te sëmundjet e forta akute, po ashtu mund të vihet në transin spontan, i cili megjithatë memzi vërehet dhe nga mjeku nuk mund të synohet. Në këtë gjendje mund të kenë sukses përmes traumatizimeve, të cilat më vonë nuk janë të vetëdijshme, pastaj në kuptimin e „pengesës së ngarkuar postraumatike“ do të vihet në rregull dhe mundimet terapeutike të pafundme pjesërisht duhet ta zbulojnë.
Në të njëjtën mënyrë këto janë të njohura nga filmat apo te shouhipnotiuesit, nga triqet induksionuese si shkundja e gishtave apo fishkëllima. Këtu duhet më tepër që kërkesa etike të terapeutit të kenë vlerë dhe pacientët e tij ta trajtojnë vërtetë të mësuarit e arsyeshëm në përputhshmëri, por ata megjithatë mos ta stërvisin vetëm.

Instruksionet e kasetave

Përdorimi i shiritit magnetofonik apo i konstruksionit të kasetave është patjetër ndihmues. Ato shërbejnë, para së gjithash, për t'i aktivizuar pacientët, që instruksionet hipnotike nga audio-aparatet ti përpunojnë si „detyra shtëpiake" në përshtatshmëri. Shkëputja nga terapeutët përmes këtyre duhet të favorizohet. Mënyra e mundshme mund ta veçojnë pacientin gjithashtu nga zëri i trajtimit të tij.
Si rrezik imëtutjeshëm është e mundshme që këto kaseta mund të jepen tek i treti në mënyrë joreflektuese që të shërbejnë si një bar që shëron.
Në këtë lidhje të përbashkët janë gjithashtu ato të cilat shiten në treg me kaseta të pranishme të kompiluara në mënyrë jokritike: mbi bazën e një autohipnoze dhe indikacioni vetjak e fiton myshteriun në një mënyrë të veprimit, të cilën ai nuk mund ta interpretojë vetë në mënyrë të duhur, dhe të tij mund të jetë i kundërndikuar për përgjegjësinë speciale.
Nga kjo vjen gjithashtu se mbrenda nënvetëdijes së propaganduar dhe si çdo herë format ndikuese të definuara teorikisht në mënyrë empirike memzi janë të dëshmuara.
Pozitive janë kasetat komerciale, nëse ato në marrëveshje me ndonjë terapeut do të vihen në përdorim.

Bartësit e lidhjeve të kontakteve

Veçanërisht te teknikat fiktive bartësit e lidhjes së kontakteve shpejt mund të reagojnë me sy të zjarrtë. Këtu duhet që faza fiktive të shkurtohet në mënyrë të ndjeshme, ose të zëvëndsohet përmes ndonjë metode tejtër.
Veçanarisht, është shumë paralajmëruese para aplikimit të detyrimeve hipnotike të bëhet testi i syve apo thithja e katalepsisë së syve. Këtu shumë larg nga prapa rrotullohet bulbuesi dhe lidhjet e kontakteve mund të rrëshqasin, çka shumë në mënyrë të papërshtatshme e udhëheqin procedurën.

Udhëheqja e problemeve dhe gabimet

Formulimet negative

Formulimet negative dhe mohimet në mënyrë gjenerale duhet të mënjanohen, se aty veç efekti i kundërt mund të paraqitet. Formulimi „Ti nuk ke frikë..." veçsa fikson vetëpërmbajtjen e frikës dhe e zgjedh kognicionin përkatës.

Formulimet direkte dhe indirekte

Në këtë pikë acarohet metoda grindëse në mes të përkrahësve të hipnozës klasike dhe të hipnozës së Eriksonit. Në mënyrë gjenerale duhet të mendohet se çfarë stili i komunikimit është i kuptueshëm për pacientin. Gjatë kohës kur një pacient kundruall intruksioneve direkte shpejt ndërton rezistencë, është i nevojshëm një sugjestion direkt shumë i rregullt dhe i qartë, të cilin mund ta kuptojë dhe mund ta përpunojë. Këtu më pak duhet ta lëshojë ndërdijen e çmuar, të cilën çdoherë vetëm e filtron atë se çka i

nevojitet; pragmatizmin e shëndoshë duhet ta ketë epërsi. Zanatçiu, si pacient, duhet të ketë një qartësi konkrete dhe gjuhën operacionale ta kuptojë më mirë si metaforë. Klienti këtu e përshtat formën komunikuese, siç është e vërtetuar te Bongartci (1991).

Instruksionet e gabuara të nënvetëdijshme

Hipnoza mund të ndërhyjë në kujtesën direkte të rezistencës përpunuese psikike. Megjthatë, këtu dëshmitë e shumta semantike, nuk mund t'i mbyllin përpunimet e gabimeve.
Në një rast, nga një koleg, tregonte se një pacient me tendenca të lehta depresioni, i kishte këto instruksioni hipnotik: “Ti mund t'i bësh të gjitha, gjë që ti më së shumti e dëshiron“ (këtu i shkurton të dhënat e sërishme). Ishin të menduara nga terapeutët dhe të tjerët aktivitetet e lira, gjatë kohës kur pacienti vetëm dëshirën e fshehtë donte ta plotësonte: të bënte vetëvrasje!

Reduktimi i aftësive kritike

Është e njohur më tutje se hipnoza paraqet një gjendje të aftësisë kritike më të pakësuar. Kondicionimet verbale mund t'i mundësojnë ngacmimet e gabuara e të ngjashme, p.sh. me anë të asociacioneve. Në këtë rrugë tani duhet ndonjë formulim me gojë. Këta mekanizma përpunues udhëheqin drejtpërdrejt zhvillimet e gabuara relevante neurotike.
Te këto procese përpunuese shumë subtile hyjnë patjetër gabimet.
Cheeku dhe Lecroni (1969, fq. 73) raportojnë nga një seminar arsimor, në të cilën docenti gjatë një demostrimi, personit të hulumtuar, i jep sugjestion të supozuar ndihmës:”Ti do të shkosh në shtëpi dhe do të jesh sonte mirë gjatë natës “ pa dijen e tij ai ia dha dy sugjestione.
Studentja fjeti natën mirë në shtëpinë e saj studenteske, u zgjua ditën e ardhshme gjithashtu e freskët dhe udhëtoi pastaj për Pasadena, në vendin e saj të lindjes pa vështirësi. Sikur të mos i plotësohej kjo dëshirë asaj, ajo do të dekompenzohej. Pacienti i thirrur, përmes një hipnoze të mëtutjeshme, mundi që porosinë posthipnotike “të shkosh në shtëpi – Pasadena” ta realizojë dhe ajo ashtu të qetësohej.
Këtu bëhet e qartë sesa të rrezikshme mund të jenë fjalitë e vetëfolura. Këtu punojnë drejtpërdrejt sugjestionet indirekte nga Eriksoni me instruksionet e ndërdijshme dhe të vlefshme, këtu mund të qëndrojë një rrezik i lartë i interpretimit të gabuar. Veçanërisht fillestari për këtë arsye duhet të punoj më me shumë kujdes.

Masat e rimarra të hipnozës në përgjithësi

Në mënyrë sa më precize që udhëhiqet hipnoza, aq më të ndërgjegjshme e më të plotëfuqishme i paraqesin intervenimet terapeutike. Është e rëndësishme se masat e rimarrura kanë sukses të ngadalshëm. Pacienti duhet të ketë kohë të mjaftueshme që nga imagjinimet e tij të hyjë për t'u gjetur sërish në situatën reale.

Orientimi prapa dhe zgjimi

Disa pacientë shumë ngadalë mund të orientohen prapa. Këtu duhet shumë saktë dhe me kujdes të përkryer të bëhet orientimi prapa. Përmes bisedës vijuese kjo mund të vërtetohet në mënyrë ekzakte. Terapeutët me përvojë janë të kujdesshëm. Në rast se një pacient nuk zgjohet nga hipnoza atëherë mund të veprojmë në baza shumë të ndryshme:

- gabimet në instruksion përmes terapeutëve
- pacienti nuk dëshiron marrdhënie të tilla intime
- pacienti nuk dëshiron të zgjohet, sepse me të ai përsëri lidhet me realitetin kofrontues
- pacienti dëshiron të qëndroj në këtë situatë se ai aty ndërton sjellje mënjanuese, p.sh, përballë situatës së tij familjare (probleme bashkëshortore etj).
- Ai e lidh këtë gjendje të hipnozës me ndonjë përjetim më të hershëm (të fjetur) (Lecron,1973).

Ecuritë e tilla jonormale e kanë qëndrueshmërinë e tyre përkatëse diagnostike dhe duhet të përpunohen, pyetja mbi signalet identike mund të jetë e gatshme për të ndihmuar.
Patjetër mund të shërbejnë kreativitetet e Eriksonit, sepse në shumë këso rastesh edhe këtu përsëritet një dorëheqje. Ai te një problematikë e tillë duhet t'i ketë sugjestionet të dhëna, që pacientja nxitjen e shtuar të madhe për pjesëmarrje ta ndiejë derisa ajo përfundimisht të jetë e zgjuar dhe ngutshëm të shkojë në toalet.

Masat e mangëta të fenomeneve të veçanta

Më parë duhet që sugjestionet e ndara, si katalepsia, halucinacionet etj, në ecurinë e hipnozës, të mos ngrihen, sepse kështu mund të paraqiten komplikime.
Edhe Lecroni (1973, fq. 87) këtu e merr një shembull: Te një skenë televizive ai e udhëheq një demonstrim të hipnozës; si person provues i shërben një miku i tij të cilit ia jep sugjestionin, dhe ai vetëm parfumin mundi të nuhasë. Pastaj, si person proves mbante përpara amoniak (nuhatja djegëse me koll dhe ndikime lotësh), ai tani raportonte nga një nuhatje e papërshtatshme.
Kur këta shokë u takuan përsëri një vit më vonë, personi i provuar më herët e përmendi, ndër të tjera, se ai veç një kohë të gjatë vetëm kundërmim (arom) të luleve mund të përceptonte. Hipnotizuesi e kishte harruar në tronditjen e skenës televizive t'ia jepte instruksionin e rikthyerjes. Në një seanc të ripërtrirë hipnotike tani duhet që proceset e vjetra përpunuese përsëri të prodhohen.
Një numër i madh raportesh tregojnë gjithashtu se te pacientët hipnoza çdoherë nuk përfundon në mënyrë të përshtatshme, ngase edhe habitja, dezorientimi dhe pjesërisht përmbajtjet e sugjestioneve rrinë edhe më tutje të pakontolluara (Kleinhauc, 1991; Kleinhauc + Eli, 1987; Gruenevaldi, 1991 ; Machovec, 1987, 1988, 1991; Page + Handley,1990).
+

Qëndrimet e problemeve të papritura

Disa autorë, kryesishtë amerikanë, e konstatojnë atë se te fillimi i hipnozës pacientët reagojnë me shumë mënyra të sjelljeve të papritura, si p.sh. qajnë, qeshin, flasin të hutuar etj. Përmes shfrytëzimit nga bllokada hipnoza i mundëson këto forma të

reaksionit; pacientët lejohen që vetëm emocione të rrëfyera të shijojnë. Terapeutët me papërvojë ndaj këtyre gjesteve do të jenë të shqetësuar. Nën mënyrat e reaksioneve të tilla mund të ekzistojnë edhe probleme masive të fshehta. Te ndonjë pacient me frikë të gjatë ekzistuese nga stomatologët hipnoza mund të zbatohet me sukses të shtuar në kuptimin e një desensibilizmi. Sikur atij, pastaj, nën hipnozë t'i jepet injeksioni i anestezisë, ai papritmas reagon me një reaksion, në të cilin qanë pakotrollueshëm dhe ofshan. Analiza e mëvonshme tregon se injeksioni bën prezentimin simbolik të ndonj traume më të hershme e cila ka qenë tek ai (Kleinhauc + Eli, 1987).
Në një demonstrim grupor, tek një pjesëmarrëse kanë mundur të vërehen dridhje të forta dhe vaji. Pas seancës, duke i folur mbi këtë, ajo e pranon vajin madje si të përshtatshëm në formimin e saj të terapisë trajtuese, si përjetim të lirë dhe tani lirohej gjatë hipnozës.

Problemet përmes metodave të hipnozës

Regresioni i vjetër

Përjetimet e padëshiruara e të zhvendosura mund t'i zbulojë fare mirë regresioni i vjetër i përshtatshëm në mënyrë të njëjtë që përcjelljet negative t'i tërheqë në vete.

Problemet e regresionit të vjetër

Siç është paraqitur tanimë, përsëritja e përjerimeve te pacientët mund t'i zgjedhë reaksionet e përshtatshme jashëzakonisht mirë, po qe se udhëhiqet në gjendje shokante.
Lecron (1973) propozon se në fillim të një regresioni të vjetër pacientët duhet të pyeten nëse ata dëshirojnë të kthehen prapa te kjo shkallë e vjetër përkatëse e definuar. Këtu duhet përdor mundësia e sinjaleve ideometrike, gjithashtu të vërehen edhe mospranimet e ndërdijshme.
Shembull nga një sugjestion i thjeshtë: "Para teje qëndron një top, ndoshta një top i larmë…" një pjesmarrës reagon menjëherë me mërzi, me tendosje dhe vaj. Me ngurrim pastaj ai tregon se tek ai ishte aktivizuar një përjetim i dhimbshëm fëmijëror me gjyshin.

Porosia posthipnotike

Nëse porosia posthipnotike nuk formulohet mirë, atëherë sjellja nuk mund të paraqitet në mënyrën më të mirë, çka te indikacionet përkatëse terapeutike prapëseprapë do të ishte e papërshtatshme (p.sh.te konfrontimi i frikës).

Rreziku përmes pasaktësisë

Mangësia e instruksioneve pashipnotike qëndron në atë se te definicioni i pasaktë, tek situatat e paparashikuara, sjelljet relevante duhet të zgjidhen. Këtu lejohet fantazia e lexuesit, në të cilët më së paku mund të shkaktohen situatat qesharake apo edhe të rënda për pacientin.

Çfarë veprime të porosive pashipnotike mund të kemi, duket qartë në diskutimin drejt një referimi të një dëgjueseje në vijim: Te mënjanimi i pengesave të llojllojshme psikosomatike të saja, ajo ka hequr dorë në trajtimin stacionar të terapisë hipnotike, si kjo në mënyrë të suksesshme kishte arritur që frikën e saj nga stomatologu ta reduktojë. Prandaj, ajo e mori nga terapeuti instruksionin, se ajo përherë në një ditë të caktuar të javës, në një kohë të caktuar, duhej të konsultohej me dentistin për të qenë e liruar nga sëmundja dhe frika. Veprimi ishte i çuditshëm dhe ndhte në kohën e caktuar. Terapeuti aty ishte i mendimit se pacientja përherë duhej vetë të udhëtonte. Ai nuk mendonte mandej se mossiguria e udhëtimit të pacientes do ta udhëheqë drejtpërdrejt tek vizita e dytë e dentistit nga ndonjë aksident me automjet. Terapeuti e trajtonte çdoherë pacienten me instruksione posthipnotike, me të cilën ai, në distancë, për shumë javë ishte në kontakt dhe me te freskohej.
Një gabim i njëjtë raportohet nga Kleinhauci dhe Eli (1987): Pas sugjestionit “Ju jeni çdoherë thellë të shlodhur hipnotikisht, nëse vini në trajtimin e dhëmbit“, pacientja në këtë moment është e gatshme të jetë më shumë në trans, aq sa ajo ta lëshojë shtëpinë. Këtu instruksioni ishte në përgjithësi i detyruar, por i përcjellur me fjalë. Vetëm sugjestioni ”Ju do të bini në trans që në momentin në të cilin Ju do ta merrni vendin në karrigen e trajtimit” tregon reaksionin e dëshiruar dhe të liruarit e komplikimeve.

Humbja e raportit

Për t’u udhëhequr hipnoza adekuate, kontakti në mes të terapeutit dhe pacientit duhet të qëndrojë në përmbajtje të drejtë; por, prapëseprapë, këto marrëdhënie duhet të përsëriten përmes instruksioneve gjegjëse dhe të freskëta, të cilat parandalohen në një prerje të saktë përmes humbjes së raportit (Stochmeieri, 1972).
Kjo problematikë trajtohet shumë pak në literaturën profesionale. Që ajo këtu të trajtohet në një variabël të marrëdhënieve dhe të merret më pak në mënyrë të zhveshur të dëgjimit nga instruksionet, këtë diskutim mund ta largojë në trajtë ekstreme (Clarke + Jacksoni, 1983).
Schulci (1983) e vëren mundësinë e humbjes së raportit, sidomos te histerikët dhe tke të rraskapiturit, dhe u rekomandon atyre drejt një përforcimi të shkurtër të gjumit, p.sh. që përmes të prekurit të bëhën ngadalë të zgjuar.
Një pacient flinte thellë fillimisht në hipnozë, derisa njoftohej se ai në mbrëmje përherë ishte i rraskapitur dhe për përforcim të gjumit ngutshëm kishte nevojë. Për këtë atij i ndihmon një kombinim nga gjumi hipnotik dhe terapia pasuese e vetpërmbajtur nën hipnozë.

Vetëhipnoza (autohipnoza)

Në përgjithësi, para rrezikut të hipnozës paralajmërimi i Rosenit (1953) e merr këtu gjithashtu një pozicion ekstrem, interpretimi i tij është vetëhipnoza përherë e rrezikshme.
Tek analizat më të afërta të këtyre gjërave këtu qëndrojnë mirë mendimet e njëjta para problematikës së përgjithshme të kufijve dhe kundërindikacioneve.
Veçanërisht mbi pacientin duhet, megjithatë, të jetë një kujdes i veçantë, i cili dëshiron ta largojë nga realiteti, që traumat ditore t’i anashkalojë dhe sjelljet mënjanuese përballë realitetit t’i tregojë (Checku + Lecron, 1968).

Hipnoza grupore

Persiatjet rreth kombinimt të hipnozës dhe të terapisë psikike grupore janë ngritur nga Ëendti (1978). Ai thekson se përmes hipnozës aktiviteti në grupe do të zvogëlohet, gjegjësisht të dëmtohet.
Si e padëshirueshme mundet të theksohet se vetëm sugjestioni i përgjithshëm do të mund të jepet. Ky megjithatë është një problem gjeneral nga trajtimet grupore. Këtu gjithashtu keqëkuptimet dhe reaksionet e gabuara nuk janë të përmbyllura.
Në rast se grupet e tubuara kanë sukses, ashtu është e vetëkuptueshme se pacienti i afërt për të instruksionet e përshtatshme te fqinjit nuk i merr dhe nuk i përpunon. Prandaj, terapitë grupore do të mënjanohen pjesërisht nga hipnoza e huaj, (Stochmeier, 1984). Stocksvis (1955, fq. 40) ks mundur të dëgjojë në një seancë të tillë sesi një zotëri i moshuar fqinjit të tij i pëshpëriste: “Mos flini edhe ju? Unë besoj se i tëri është një teatër majmunësh“

Ku dështon hipnoza

Sa do të jetë i qartë interpretimi, aq është suksesi i trajtimit të hipnozës i kufizuar përmes variabiliteteve të shumta. Rastet në të cilat trajtimi i tillë udhëhiqet me dështime (gabime) janë të njohur vetëm në mënyrë minimale - kush don ti shpallë ato?

Shkaqet shumëdimensionale

Te dështimet, pacientët edhe me variabilitetin e terapeutit mund të bëhen pjesëtarë. Te rastet në të cilat simptoma-karakter funksional ka fituar, është më pak e kuptueshme se hipnoza vëhet në përdorim si mënyrë e të vepruarit me orientim të simptomave të supozuara. Përmirësimet fillestare do të mund të tërheqin nga vetja së shpejti një zhvendosje të simptomave. Një diagnostikë paraprijëse dhe mbështetëse është më tutje e patjetërsueshme.
Krogeri (1979) raporton për një njeri afarist, i cili propozon për një ujdi të honorarit, ku dëshironte të paguajë 10 dollarë për një funtë të humbur.
Pacienti mendonte se e bëri afarizmin më të mirë. Sikur ai pastaj brenda dy muajve t’i merrte 40 funta, do të kishte nevojë për trajtim. Ai vetvetiu është përcaktuar për këtë dhe terapeuti ishte i ndërgjegjshëm për këtë tregti.
Disa shembuj për sqarimin e kufijve nga intervenimet hipnotike:

- Njeriu gati i përmendur, dëshironte ta shmangëte sëmundjen fantome të tij përmes hipnozës. Dhimbjet e bënë atë të mbetej për një kohë të gjatë në ndihmat financiare të bashkëshortes së tij dhe kjo e pengonte që të largohej.

- Njeriu i moshuar rreth 50 vjeçar i lutet për trajtim hipnotik mikeshës së tij depressive. Në bisedën e parë bëhet e qartë se mikesha më e re -18 vjeçare nuk e ndien veten të trajtuar nga ai sipas moshës. Njeriu mund të konstatonte se depresionet e saj përherë do të ishin të përmirësuara, nëse ajo do ta lëshonte shtëpinë. Këtë koincidencë ai e udhëhiqte prapa nga rrezatimet e tokës, të cilat atij i shërbeninj si shkas për një dëshirë kalimtare. Këtu duhej të hidhej poshtë një trajtim hipnotik dhe të këshillohej një terapi çifte.

- Një nënë telefonon dhe dëshiron që, mundësisht gjatë vikendit, të caktojë një termin për trajnim hipnotik të vajzës së saj 12 vjeçare, sepse ajo ankohej nga të

penguarit e koncentrimit dhe nga problemet shkollore dhe ajo vetëm gjatë vikendit mund ta lëshonte internatin. Edhe këtu refuzohet trajtimi hipnotik, sepse më parë propozohet marrëveshja për këshillat tërheqëse dhe të flitet mbi problemet themelore të brendshme, si p.sh. dhimbjet e shtëpisë, ndihmat financiare etj. Për këtë nëna nuk ishte e gatshme.
Grinderi dhe Brandleri (1981) e zbatojnë tek një çift programin neuro-linguistik ndërprerjen e pirjes së duhanit. Disa kohë më vonë çifti shfaqet me probleme bashkëshortore, dhe aty tani sukseset komunikative rreth pirjes së duhanit ishin të parëndësishme. Autorët pastaj njoftojnë (fq.188) „se diçka nuk ka domethënie, por sikur një qëllim përkatës e përmbushë."

Keqpërdorimi i hipnozës në fushën klinike

Detyrat dhe shpalljet tek kjo temë janë me të vërtetë shumë të pamjaftueshme -sepse terapeutët e punës gjegjëse këtu shumë qartë i shohin kufijtë etik dhe moral -sepse tek të tjerët nuk mund të zbatohen shifrat errësuese potenciale.
Si shembuj për keqpërdorim këtu mund të na shërbejnë shembujt vijues:
- Stomatologu tashmë i cituar, i cili pacientët e vet i hipnotizonte si me humor, aty e zbulon një homoseksualitet latent (Roseni, 1956).
- Pas një kërkese për hipnozë një zotëri më i moshuar tregon se vajza e tij, e cila ishte e ndikueshme nën hipnozën mesatare, përmes burrit të saj, i cili ishte mjek, ajo po i ruante të gjitha mizoritë me përvojë psikike tek ai. Të njohurit e familjes, të cilët janë mjekë, ua vërtetojnë me shkrim bashkëshortëve një strukturë të fortë psiko-patologjike. Këtu bëhët i mundur ky intervenim i marrëdhënieve të portnerëve patologjikë.
- Polgari (1951) tregon për një rast nga Norvegjia: një person kërkon sugjestion për anestezi në krah. Për këtë e hedh shikimin në krah për ta përshkruar mashtrimin e sigurisë.
- Van Schrenck (1900) përmend një rast, në të cilin një student i medicinës e aplikon te kushërira e tij shtatzënë, nga e cila sugjestionin e terminuar për abort e shtiu në veprim në kohen e caktuar. Këtu është megjithatë e dyshimtë nëse faktoret e rastësishëm të shumtë nuk do të veprojnë së bashku.

Keqpërdorimi përmes amatorëve

Në vitet e fundit i kemi pranuar raportet mbi keqpërdorimin e hipnozës, veçanarisht përmes amatorëve. Një gjurmim (këshillim nga kolegët profesionistë dhe analizat nga gazetat dhe revistat e ilustruara) thotë se tashmë ofertat e amatorëve duhet të merren seriozisht.
Ata bëjnë oferta të hapura, si:
- Familjet e tyre dhe ndërmarrjet – kremtimet e tyre i festojnë me argëtime të veçanta dhe me shouhipnozë;
- Problemet mësimore me hipnozë të evtohen shpejt;
- Trajtimi i hipnozës të bëhet te problemet me peshë të rëndë dhe te lëmia e pirjes së duhanit;

Vetvetiu mbi fletën mbuluese të librit të numrave telefonikë të një qyteti të madh fillon me një reklam të vëllimshme, e cila reklamonte për hipnozën dhe psiko-terapinë. Shqyrtimet e kolegëve profesionalë të zgjuar zbuluan se ky person asnjëherë

në jeten e tij nuk kishte apsolvuar në ndonjë arsimim, e mbante të fshehur një ofertë sipas dëshirës së tij.
Kjo gjendje sigurisht se nuk është e rrallë. Aspekti komercial praktikohet në përgjithësi me një ekip televiziv, me një raport të shkëlqyer të një të dëmtuare, e cila vërteton se ajo pas induksionit hipnotik është lënë vetë (më vonë një grup instruksionesh të thjeshta ka marrë prej një audiokasete standarde dhe për një seancë ka paguar 150 DM). (seanca televizive më 1.8.1991, ZDF, praktika e magazinës shkencore).

Disa shembuj të „rasteve“

Një njeri me dhimbje të dhëmbit merr nga gruaja e tij, e cila gjendej në terapinë hipnotike, udhëzimin hipnotik miradashës dhe të besuar. Me thellimin e hipnozës ai diktonte se gishtat e preknin ballin, të cilët pastaj aty qëndronin të „ngjitur fort“. Vetëm përmes një thirrje të terapeutit të tij mund të merrte ndihmën (Mac Hovec,1987).
Veçanarisht në mënyrë perfide ndriçon rasti i raportuar nga Habermani (1987). Një njeri skizofren me probleme të ereksionit para shumë vitesh kishte ndërmarrë një akt vetëvrasjeje, në të cilin ai në mënyrë të ndjeshme ishte gjymtuar në fytyrë dhe gjuha e tij e kishte humbur të folurit. Hipnotizeri amator i sugjeron që ta përcjell filozofinë e tij të vetëbërë, që ereksionet të vijnë në vend, nëse ai imagjinon qarkullimin oral të organeve gjenitale. Këto sugjestione e plagosën shumë rëndë moralin dhe dinjitetin e pacientit të dëmtuar dyfish, aqë ai për gjashtë muaj e zhvillonte idenë pasuese mbi qarkullimin oral të orgeneve gjenitale saqë një keqësim i psikozës së tij e vuri në rrezik.
Intervistat me të takuarit zbulojnë se përmes të gjitha rasteve në masë të paparashikueshme ndodh kështu dhe intervenimet duhet të ndërmerren, të cilat në asnjë parim (teorik, terapik apo hipnotik) nuk janë të treguara, ato do të ndodhin pas metodave të vetgjetura në mënyrë josistematike. Si kundërveprim raportohen: ngarkesat e shumëfishta seksuale dhe keqpërdorimi nga pacientët (Conni,1972; Perry, 1979; Hoenkamp, 1990) padyshim klientët (Venni, 1988), depresionet, frikat, katalepsitë, (Mac Hovec, 1987), përmendin vetëm në ndonjë rast të rrall të publikuar.
Një pacient tregon: Pasi që një hipnotizues amator tashmë e fiton shumën e pamasë nga një kliente dhe atë finansiarisht e kishte shkatërruar, ai e kërcënonte atë, se asaj do t’i thehej sistemi i imunitetit, nëse ajo nuk vjen te ai edhe më tutje.
Që mundësitë e keqpërdorimeve të tilla tek pacientet të reduktohen, disa autorë propozojnë (p.sh.Mac Hovec, 1965) që në çdo induksion të vendoset“vulosja“ (Teitelbaun, 1965). Kjo vulosje përmban sugjestionin, që asnjeri në të ardhmen tek këta pacientë të mos mund ta përdor hipnozën, nëse ata persona mund ta keqpërdorin apo nëse kualifikimi profesional i tyre është i dyshuar.
Mitunteri ka shkuar aq larg, saqë ai sugjeron se vetëm mjekët së shpejti do të akceptohen si terapeutë të hipnozës.

Përfundimet

Në faqet e mëparshme fjalën „hipnozë“ e patëm shmangur, kështu që tani këtu problemet e përgjithshme terapeutike do të jenë të dukshme, e të cilat, në mënyrë të përsosur, pavarsisht nga hipnoza apo të ndonjë metode përkatëse, mund të paraqiten.

Rreziqet janë relative

Conn (1968, fq. 21) i cili mbi një përvojë hipnotike paraqet qëndrueshmërisht:
“Rreziqet e hipnozës janë faktikisht të pranishme, por ato janë saktësisht asisoji që çdo marrëdhënie psiko-terapeutike e përcjellin, por jo në formë më të madhe, të papërfillshme.“
Kjo qëndron në mënyrë të vetëkuptuar përpara se aplikuesi të mund të mbërthehet vetëm në një arsimim për hipnozë, por në lëmin e tij profesional, siç p.sh. i mbështetë psiko-terapeuti kompetencat profesionale.
Parakushtet themelore të rëndësishme këtu janë anamnezat relevante dhe informatat bazë diagnostike, para se të aplikohet hipnoza. Kjo vlen para së gjithash për njerëzit medicinalë dhe dentistët medicinalë, të cilët hipnozën e vendosin në fushat tipike. Aty ata më pak me reaksione psikike dhe me forma përpunuese janë të besuar, ata duhet në rastet e dyshimta ta tërheqin ndonjë psikolog apo psikiatër specialist në trajtim hipnotik (Burk,1979).
Nga kjo vjen vetëm kërkesa e seminareve kualifikuese të përcjellësve profesionalë (veçanarisht edhe e njohurive të fushave shkencore fqinje), por edhe pjesmarrja e supervizioneve specifike profesionale tek indikacioni hipnotik dhe aplikimi.

Rreziqet e teknikave të hipnozës

Që nga fillimi lëmi i „teknikës së hipnozës“ duhet të jetë ashtu e emëruar, sepse ajo këtu nuk jep indikacion të rregullt, por do të aplikohet më shumë në mënyrë pragmatike, një metodë p.sh. në sport apo tek ndikimet përmes religjionit është e efektshme, ata nuk i kanë takuar profesionit klinik; kështu janë të rrezikshëm grupet profesionale si trajnerët sportivë, policët, udhëheqësit e sekteve etj. Prandaj, edhe qëndron njëkohësisht mungesa e madhe e kësaj fushe aplikative: se këtu shumë shpejt amatorët i shohin efektet vepruese të hipnozës, pa i njohur gjykimet përkatëse të mundësive kufizuese.

Sporti

Përmes hipnozës reduktohen bllokimet emocionale dhe frikat e sportistit, ngase këtu mundësohen përmirësimet e arritura subjektive (Stantoni, 1983; Ruppi, 1987). Te sportistët, veçanërisht tek ata të cilësisë së parë, është një ekstrem i lartë i paparashikueshëm i motivacionit, i cili mundëson këtë arritje të lartë. Si rrezik këtu gjithashtu është e menduar se ata mund ta zhvillojnë një ambicie të lartë dhe në mënyrë të mundshme kufijtë e aftësive trupore lehtë i lëshojnë jashtë.

Raportet televizive nga "trajtimet" përkatëse të spotistëve bëjnë të qartë se ata më mirë në rrjedhjen e saktë të lëvizjeve të tyre vetanake mund të "programohen", si p.sh. vrapuesit fillestarë, në këtë mënyrë ata pastaj si refleks automatik jetësor përsëri mund ta fitojnë një të njëqindtën e sekondës.
Me këtë ne arrijmë tek diskutimi i etikës së udhëheqësve dhe terapeutëve sportivë. Hipnoza ndihmon këtu që ky moral të vihet në pah.

Gjyqi (gjykata)

Pohimet dëshmuese, të cilat janë bërë nën hipnozë, nëpër gjykata janë të lejuara tek gjetja e hipotezës; megjithatë, jo si mjet argumuentues përfundimtar.
Rreziku i aplikimit këtu qëndron më shumë në shesh përpara. Teitelbaumi (1969) e mbanë këtë për mundësi sesi një "mjek" mund të ndikojë në kompletimin e dëshmisë së një krimi.
Gjatë kësaj ky mjek pretendon që gjatë matjes së shtypjes së gjakut, lehtë mund ta zhvillojë një induksion hipnotik dhe pastaj dëshmitarit t'ia paraqesë sugjestionet, p.sh. përmbajtjet të cilat janë të nevojshme për palën kundërshtare - ose anamnezat për fushat relevante.
Edhe këtu hipnoza për ta nuk është e rrezikshme, por i rrezikshëm është aplikimi i struktures kriminale të saj.

Pedagogjia hipnotike

Fusha e pedagogjisë hipnotike rrjedh më tepër nga literatura e vjetër dhe aplikimi shekullor përfshin ndikimet pedagogjike tek fëmijët nën hipnozë. Me siguri bien poshtë ato përmes ndryshimeve të papërshtatshme, si rritja e koncentrimit, përmirësimet mësimore etj.

Rreziqet e veçanta të hipnozës tek fëmijët

Fëmijët shpejt mund të shihen jo vetëm si bartës të simptomave, por gjithashtu edhe si faktorë kërkues të qëndrimeve të tyre ndryshuese (p.sh.tek pengesat e koncentrimit, agrsiviteti, tek përmjerrjet në shtrat).
Këta më lehtë, megjithatë, mund t'i marrin përsipër ndryshimet e qëndrimeve, e të cilat të mos ndryshojnë në kushtëzimet e shkaktuara të problemeve.
Tashmë tek pengesat e sjelljeve fëmijërore, simptomat, paraqitja e problemeve, është një diagnozë psikike mbështetëse e patjetërsueshme (krahaso te Rossi + Peterrnami,1987).
Një shembull për këtë do të jetë një rast, të cilin Teperëeini (1977) e përshkruan, ku përmendet sesi vepron një ngritje e udhëheqjes shkollore përmes hipnozës. Sesi familja tani emigrohet, ai këtu jep „te vendosja e trajtimit një formë të hipnozës në letër" (fq. 126). Pas kryerjes së ngritjes (shkollore) të mëtutjeshme ai duhej që ta pranonte letrën nën dry", sepse vajza e vogël kishte zbuluar se ajo në fillim vëllain e saj kishte nevoj vetëm ta mbante nën hundë, dhe atë ta vinte në hipnozë. Ndërkohë, ajo në mënyrë të pandëshkuar mund të luante me gjërat e veta dhe atë për një çast ta mënjanonte pa marrë parasysh se në mbrojtje mund të ulej (fq. 127)

Trajtimi kauzal i orientuar qartë në procesin e rivalitetit vëlla-motër do të ishte shumë më i mirë. Hipnoza amatore asnjëherë nuk mund ta ngrisë pretendimin e një trajtimi mbështetës.
Më lehtë këtu mund të vijnë në shprehje forcat e fantazisë së një stërvitësit.
Në kohën më të re ofertat e kasetave të mësimit e nënvetdijes marrin një vend të rëndësishëm në tregun e mediave. Nën emrin e hipnozës do të shiten këtu shpeshherë metodat e pareflektuara, të cilat janë të përshtatshme vetëm për pretendimet e prodhuesve dhe sa për të tjerat memzi i qëndrojnë një provë të aktivitetit kritik.

Religjionet e të rinjëve

Tek të ashtuquajturat religjionet e të rinjve, sektet e të rinjve, kultet psikike etj. përfshihen patjetër edhe teknikat hipnotike, me të cilat njerëzit e rinj lidhen në këto forma të religjionit. Ritet e tilla do të hyjnë përmes varfërimit të ngacmimeve të jashtme dhe aplikimit të përsëritur nga fotografitë, si p.sh. pëmes Shantes në sektën HARE-KRISHNA.

Keqpërdorimi dhe veprimi

Drejtimi përfundimtar në „mjeshtrin“ është me rëndësi të përkrahet, sepse ai duke u pëgatitur për këto induksione e kërkon për to një koncentrim.
Thomasi (1984) shkon madje nga ajo se raporti bëhët “në kuptimin e forcës dhe të keqpërdorimit të shtënë pas parasë„ (fq. 83)
Thomasi këmbëngulë mbi të vërejturit e tij edhe më tutje se këtu sugjestionet posthipnotike janë të dhëna që në mënyrë të nënvetëdijshme të ndryshojë sistemi i vlerës së anëtarit të ri.
Në këtë mënyrë murgu i ri tani e bën„mjeshtrin“ ekskluzivishtë të njohur si pikë qëndrore, që duhet të jenë të lidhur në urdhërat e tij dhe në vend të harmonisë së brendshme, madje edhe „psikozën e induktuar tani e kultivon në një gjendje të ngjashme me skizofreninë (fq.84) përjetuese.“
Thomasi edhe më tutje është i mendimit se këtu shpesh edhe blic-hipnoza në formën e “snapping”-ut, si ajo nga Eriksoni, (1967) e vendosur në mënyrë klinike, e gjenë aplikimin.
Është e rëndësishme gjithashtu se „rimarrja e hipnozës“ ende është e suksesshme te çdo aplikim klinik (Thomasi,1983).
Ato të cilat nga udhëheqësit e sekteve janë si teknika të vëna nga ju me siguri te madhe nuk mësohen si metoda hipnotike, por si mundësi të manipulimeve pragmatike.

Rreziqet e hipnozës skenike dhe shou

Mbi këtë fushë turpëruese lejohen të merren në mënyrë të vështirë vetëm informacione. Gjurmimi i shndrit këto më tepër me besueshmëri. Për t’u marrë me përmbajtjen, dyshimet e saj të lëmit të kufizuar, ajo i sheh më pak.

(REDAKTURA dhe përgaditja teknike: Adnan Abrashi – NANDA)